ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№24 (342) ДЕКАБРЬ 2015

4 607038 590259 15049



ПИСЬМО В НОМЕР

Бодрость в подарок!

Когда мы купили участок в садоводстве, принялись выкорчевывать лишние деревья. Особняком росла молодая елочка как раз там, где планировали строить баню. Так муж грудью встал на ее защиту: «Елку не трогать!» И несколько берез оставили. Теперь не налюбуемся на них. Живем в березовой роще. Елка среди белых красавиц – настоящая королева, самая большая в поселке. А березы – наши целительницы. Благодаря нашим деревьям воздух зимой такой «вкусный», будто пьешь его с наслаждением. Очень рады, что сберегли их. Для грядок и баньки место тоже осталось. Сейчас ждем, когда выпадет побольше снега. Расскажу по секрету про наше с мужем главное лекарство. Это банька с березовым веником. Попаримся, а потом – в сугроб. Перед зимними праздниками всегда так делаем, чтобы «смыть» все болезни. Не место им в следующем году! Хоть нам уже за 60, на здоровье не жалуемся. В старые времена люди не зря лечились снегом, жаром и холодом. Зато сосуды были крепче и суставы в 40 лет не скрипели. Дочке тоже очень нравится приезжать зимой на дачу, отмечать там праздники вместе с подружками. Так что добро пожаловать, зимушка-зима! Встречайте ее радушно, не корите, не обижайте. Тогда она подарит бодрость, силы и здоровье.

Семина А. В., г. Сортавала

ЦИТАТА

Спасибо матери природе за то, что она нас лечит, вдохновляет на творчество, продлевает нам жизнь.

Мастеровой В.Ф., Самарская обл., с. Малая Глушица

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот и зима на пороге. Скоро все заметет снегом и станет светлее на душе даже у тех, кто плохо переносит межсезонье, сильно болеет в такую пору.

«Мороз и солнце – день чудесный!» – мы увидим это чудо всего лишь через месяц, даже раньше. Солнышко будет радовать нас гораздо чаще. А в лесу под еловыми лапами уже ждет самых активных лыжня. Среди вас немало тех, кто уверенно стоит на лыжах, несмотря на возраст. Кто-то занимается скандинавской ходьбой, и зимой тоже. Читатели нам рассказывали, что специальные палки помогают удерживать равновесие, даже когда на дороге лед. Так что можно круглый год оставаться в форме. Только помните о том, что рекорды для нас не важны, важно здоровье. Берегите себя, выбирайте нагрузки по силам. И будьте внимательны: все-таки становится скользко – больше риска получить травмы, переломы.

Вообще-то, для улучшения самочувствия бывает достаточно даже прогулки с внуками. Об этом в рубрике «Хороший пример» рассказывает Н.П. Лагутина из Саяногорска. Да, внуки – и здоровье, и спасение от одиночества. С ними не засидишься на лавочке. Ну а как быть тем, у кого их нет? Надежда Петровна советует... найти их! «Столько одиноких мамочек нуждаются в добрых, чутких, отзывчивых бабушках! Будет вам и общение, и здоровье, да еще и прибавка к пенсии», – пишет наша читательница. А ведь правда!

Есть и другие способы быть нужными, полезными людьми в любом возрасте, впустить в свою жизнь что-то новое. Они подробно описаны во многих наших рубриках. Так что читайте «Лечебные письма» – и обязательно найдете себя, обретете здоровье, друзей-единомышленников и даже сможете стать долгожителями. Таких примеров в газете очень много. Станьте и вы примером для всех!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **14 ДЕКАБРЯ**

Недавно открыла для себя замечательную газету «Лечебные письма». Это очень здорово, что люди, уже испытавшие действие снадобий, делятся опытом, дают добрые советы! Все рецепты простые, доступные для пенсионеров. Спасибо читателям. Сами собой появились такие стихи.

Добрые советы

Неяркий, неброский,
лежит на витрине,
А сверху – журналы
в обложках красивых.
Рука потянулась
к письмам лечебным –
И сразу повеяло чем-то волшебным.
Газету свою с интересом листаю,
Симптомы болезней припоминаю.
Советов полно от разных недугов,
Их люди старательно
пишут друг другу.
Лекарства простые –
отвары да мази.
Попробуй! Быть может,
спасут от напасти.
А главное – слово, которое лечит
И с помощью Божьей,
конечно, излечит.
Порою общение даже полезней,
Чем сотня лекарств,
от боли душевной.
Спасибо газете
«Лечебные письма»,
Что нам помогает
совсем бескорыстно.

Адрес: Зосим Л.Е., 354002, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Серафимовича, д. 17

Прошу через нашу газету выразить благодарность добрым людям, откликнувшимся на мое письмо «Одолели вирусы». Немало было звонков, около 20, и около 35 писем. Откликнулось очень много добрых, еще советских бабушек, которым не чужда боль других людей, особенно детей. Многим я ответила, звонивших благодарила.

Некоторые читатели своей добротой, душевностью, сердечной теплотой вызвали чувство такой глубокой благодарности... Вот эти светлые люди: Лапоев Е.А. из Белоруссии, Валентина из Находки, Алла из Краснодара, Лилия Хасановна из Свердловска, Игорь Владимирович из Коми, Татьяна из Самары, Валентина Васильевна и Власова Екатерина (педиатр) из Москвы, Кирш Антонина Степановна из Санкт-Петербурга (ей 81 год), Павлова Людмила из Ростова-на-Дону. Еще позвонила женщина из Чечни. Не забуду ее спокойный добрый голос. И Лариса Владимировна из Перми – сама инвалид, а другим помогает!

Спасибо всем, кто мне писал и звонил. Желаю вам и вашим детям благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни!

Адрес: Князевой Елене Александровне, 614067, г. Пермь, ул. Вагонная, д. 11а, кв. 25

Дорогая редакция! Огромное спасибо за то, что опубликовали мое письмо в №19. Я писала про свою трофическую язву и просила помощи у читателей. Получила 11 писем, 10 посылок и даже перевод. Особая благодарность Бешкировой Ольге Викторовне из Коми. От всей души благодарю за перевязочные материалы и витамины людей с чистыми, добрыми сердцами: Артеменко Татьяну Ивановну из г. Щелково Московской области, Хохрикову Галину Борисовну из Москвы, Валпахметову Г.А. из Уфы, Броулову Валентину Евгеньевну из п. Будогощь Ленинградской области, Федоренко Ольгу Дмитриевну из Санкт-Петербурга, Галочкину Марину и ее маму Галину Васильевну из Ярославской области, Перминову Лидию Афанасьевну из Кирова, Гульнару из г. Актобе. Большое спасибо за гематоген и набор шоколада! Я так благодарна вам за то, что помогли! Желаю крепкого здоровья и всего самого хорошего.

Адрес: Горячевой Тамаре Николаевне, 140081, Московская обл., г. Лыткарино, ул. Октябрьская, д. 30, кв. 66

Уважаемая редакция «Лечебных писем»! Прошу вас напечатать благодарность всем, кто откликнулся на мою просьбу о помощи внучке. Она болеет псориазом. Из-за болячек девочка не могла ходить в садик.

Просьба была опубликована в сентябре, в №17, и в ответ пришло очень много писем с советами. Сначала мы попробовали березовый деготь и мазь из прополиса. Болячки проходят, и я решила сообщить вам об этом через нашу газету, которую читают многие люди. Спасибо всем, кто откликнулся!

Адрес: Яньковой Наталье Сергеевне, 142542, Московская обл., Павлово-Посадский р-н, д. Кузнецы, ул. Дорожная, д. 5, кв. 13



СПЕШИТЕ ЖИТЬ, ЛЮБИТЬ

Получил очередной номер своей газеты и прочитал все письма в рубрике «Люди добрые, помогите!». Заметил, что чаще всего обращаются за помощью женщины. Правда, они просят не только за себя, но и за детей, внуков, мужей... Невольно задумался о женском счастье и здоровье. А ведь одно с другим связано!

Да, женщины у нас добрые, жалостливые, милосердные. То есть у них милое сердце, способное к состраданию. Вы заметили, какие слова здесь главные по смыслу? «Сердце» и «страдание». Может, неслучайно среди читательниц немало сердечниц? Основные диагнозы – ишемия, разные виды аритмии. Почему так?

Врачи говорят, что в молодости от болезней сердца женщин защищают гормоны эстрогены. С возрастом их вырабатывается меньше, отсюда и все беды, поэтому сердце надо беречь. Но как убережешься, если переживаешь за всех? Сердце болит за детей, внуков. А разве боль способна помочь вашим близким? Только любовь дает силы и спасает от бед.

Для нас сострадание – то же, что милосердие и любовь. А разве это то же самое, что страдание и боль? Давайте разберемся, потому что слишком много стало одиноких и больных женщин, особенно пенсионного возраста. Подтверждение тому – их письма в рубрике «Клуб одиноких сердец».

Почти все уже поняли, что одиночество – серьезная болезнь, и надо обязательно искать себе пару или хотя бы просто общаться. Но не все осознают, что сами же и стремятся к одиночеству. Просто боятся отношений, тем более любви. Потому что старые обиды, ревность, сожаления, страхи камнем лежат на сердце. И что остается? Забота о молодых? Но они давно взрослые и сами могут о себе позаботиться. Что им действительно надо, так это видеть маму, бабушку, свекровь или тещу здоровой, активной, красивой, с огоньком в глазах! Чтобы и самим постараться стать такими же. А кому в 30 лет захочется дожить до 70, чтобы превратиться в несчастного и немощного человека?

Поэтому срочно необходимо провести полную ревизию своей жизни. Чтобы вернуть радость, любовь, надо всех простить и начинать делать что-нибудь приятное, полезное не только для других, но и лично для себя, для собственного здоровья. Любовь и радость всегда должны быть с вами, независимо от того, как сложились обстоятельства, кто находится рядом и сколько вам лет. Никогда не поздно все начать заново, если вы цените и любите жизнь! Тогда и сердце будет здоровее, и одиночество останется в прошлом.

Забудьте старую женскую песню: «Ах, поверьте, сердцу тошно, если влюбишься в кого. В один час влюбиться можно, а потом-то каково!» Вот у Высоцкого песня так песня про белый танец: «Она пришла, чтоб пригласить тебя на жизнь!» Спешите жить, любить, делиться радостью, пока еще есть возможность. Будьте счастливы, ведь жизнь так коротка!

Зарубин В.С., г. Санкт-Петербург

КОМУ НУЖЕН БУКЕТ БОЛЕЗНЕЙ?

Не люблю, когда говорят «букет болезней». Будто это цветочки какие-нибудь, которыми можно любоваться, восхищаться. Болезни – вовсе не подарок и не знак признания ваших заслуг. А человек, который произносит такие слова, уже настраивает себя на худшее.

Люди будто гордятся своими многочисленными болячками. Чем их больше, тем сильнее некоторые раздуваются от важности. Никого не хочу обидеть, но это горькая правда!

Видела недавно в поликлинике женщину лет 50, еще не старую, которая выписывала из своей медкарты в блокнот все диагнозы, пока сидела в очереди. Вот зачем ей? Если надо для специалистов из другой поликлиники, то ведь каждый имеет право получать на руки копии собственных медицинских документов. Вероятно, это для себя, так сказать, для личного пользования. Может, конечно, я ошибаюсь. Но там столько научных слов, вызывающих у кого угодно чуть ли не священный трепет!

Сколько пройдено специалистов, поставлено диагнозов, наконец, сколько таблеток съедено, причем безрезультатно! Родственники, соседи, те же врачи – все поймут, что человек перед ними особенный, с огромным опытом за плечами. Но если бы с опытом именно лечения! Все это постепенно превращается в образ жизни, а человек, в сущности, ничего не делает ради своего здоровья. Каждый, кто хоть немного способен мыслить, вскоре поймет: только лишь принимать лекарства – в лучшем случае бесполезно. А глотать таблетки горстями и вовсе опасно.

Чтобы вылечиться, надо вести правильный образ жизни, изменить многие привычки, учиться контролировать свои эмоции. Великий труд! Но разве может трудиться человек, у которого целый букет болезней? Вот читатели нашей газеты так не выражаются. Специально просмотрела подшивку за пару лет и ни разу не встретила злосчастную фразу. Видно, людей спасает интуиция. Может, и редакторы вычеркивают «вредные» слова, понимая, что на пользу здоровью, а что нет.

Как же быть, с чего начать? Ведь даже инвалидность не всегда дают при таком-то букете. Работать над собой. Иного пути нет. Найти интересное занятие по силам, чтобы не было времени и возможности постоянно думать только о болезнях. Найти грамотного врача и разобраться, какие из ваших заболеваний особенно опасны в настоящий момент. Составить личный план лечения и выполнять все по пунктам. Внимательно читать «Лечебные письма», выписывая подходящие рецепты, советы.

Кстати, почти никто из мудрых читателей нашей газеты не дает совета «не болеть». Психологи считают, что подсознательно мы слово «не» пропускаем, просто не воспринимаем запретов с детства. В результате из двух слов остается одно. Получается приказ мозгу: «Болеть!» Поэтому мое пожелание такое: будьте здоровы, дорогие читатели «Лечебных писем»!

Калиничева Т.П., г. Суздаль

СНЕГОСТУПИНГ – РАЗВЛЕЧЕНИЕ И ПОЛЬЗА

Ни в одной книге вы не найдете такого вида спорта, как снегоступинг. Я даже не уверена, что такое слово существует – его, может быть, придумал мой внук. Именно он сподвигнул нас освоить этот интересный зимний способ передвижения, нашел сведения о нем в одной из книг и купил для всех в магазине для охотников снегоступы. В отличие от лыж, в них можно ходить по глубокому рыхлому снегу, там, где привычные беговые лыжи проваливаются. Но самое интересное, что ходьба в снегоступах очень полезна для ног и суставов.

Когда идешь в них, высоко поднимая ноги – а по-другому просто не получается, – хорошо тренируются мышцы, разрабатываются суставы. В отличие от обычного бега, нет тряски, которая плохо влияет на мениски и на межпозвонковые диски. При ходьбе на лыжах ноги скользят, почти не отрываются от земли, участвует меньше мускулатуры, чем при прогулках в снегоступах. Гулять в них можно по любому снегу. Нам для этого надо выбираться за город на автобусе, с лыжами туда не забраться в выходные, а вот компактные снегоступы можно спокойно уложить в небольшой рюкзак.

Иногда мы с женой выбираемся погулять и в парк. В таких случаях берем с собой лыжные палки, чтобы разрабатывались еще и мышцы рук и груди. Для сердца такая ходьба очень полезна. Мы летом с палками тоже гуляем, освоили скандинавскую ходьбу. Со снегоступами получается не прерывать наши полезные прогулки и зимой, не выбираясь далеко за город в поисках лыжни.

Гуляем по 2-3 часа – берем с собой термос с горячим чаем, пару бутербродов и наслаждаемся свежим воздухом и зеленью елок и сосен.

Думаю, что такие прогулки будут очень полезны тем, кто хочет похудеть. Вместо того чтобы обливаться потом в душных спортзалах, купите себе снегоступы и отправляйтесь гулять! Живот утянется, ноги станут крепче, да и для нервов, уставших от города, такие прогулки пойдут на пользу.

Забавина П.Т., г. Колпино



ЦЕЛЕБНЫЕ ШИШКИ ОТ ЗИМНИХ БОЛЯЧЕК

В «Лечебных письмах» уже не раз писалось про лечебные свойства сосновых и еловых шишек. Люди даже варенье из них варят.

Самое главное – лекарство это бесплатное, найти его можно везде. Главное, собирать целебное сырье надо подальше от дорог и заводов. Когда отправляетесь зимой на прогулку в лес, загляните под елочки – там наверняка найдете немало упавших шишек. Наберите их в рюкзак – они вас выручат при многих зимних болячках.

- Возьмите шишку, нарежьте ножом на кружочки, залейте 2 л кипятка, поварите 15 минут, остудите, процедите. Этим средством полощите рот и горло при любых простудах.
- Из шишек можно приготовить сироп от кашля. Измельчите их. Я пропускаю через старую мясорубку – они смолистые, не хочется портить новую. Можно порубить большим ножом. Уложите в кастрюлю, налейте немного водички и насыпьте сахара по объему столько же, сколько у вас шишек. Поставьте в теплое место на неделю. После этого, не вынимая шишки, поварите полчаса на медленном огне. Если сироп получается очень густой, подлейте воды. Потом осторожно слейте сироп в стеклянную баночку через ситечко. Принимайте при бронхите и воспалениях легких по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая теплой водой.
- Хорошее средство для обработки ранок и царапин – еловая настойка. Шишки измельчите, засыпьте ими до половины стеклянную банку и залейте водкой. Настаивайте в теплом темном месте неделю, периодически встряхивая, после чего процедите. Этой настойкой, разведя ее водой, можно полоскать рот при стоматите и кровоточивости десен.
- Можете просто насыпать целые шишки в широкие тарелки или вазы и расставить их по квартире. Они выделяют приятный аромат и фитонциды, очищая и обеззараживая воздух.

И вот еще о чем я хочу рассказать: застудить уши зимой легче легкого – вышел с невысушенной головой на мороз или надел недостаточно теплую шапку в ветер, и отит обеспечен.

В ушах начинает стрелять, при жевании возникает боль, появляется шум. Тут очень важно начать лечение сразу, чтобы воспаление не разрасталось и не началось нагноение. Если поднялась температура, из уха течет, боль сильная, народные средства уже не помогут, надо бежать к врачу, закапывать антибиотики, иначе можно дотянуть до того, что прорвется барабанная перепонка, снизится слух. Еще хуже, если воспаление перейдет на внутреннее ухо, которое отвечает еще и за равновесие.

В самом же начале болезни помогут простые домашние средства. Как только почувствовали в ухе легкий зуд, щекотание, прострелы – сразу же приступайте к лечению.

Я в таких случаях использую те средства, что есть под рукой. Например, лист комнатной герани (пеларгонии) скручиваю между ладонями до появления сока и закладываю его в ухо. Глубоко толкать не надо, чтобы потом не пришлось мучиться, вытаскивая его. Хорошо закапать теплое миндальное масло, в которое добавить капельку масла лаванды или шалфея. Еще одно лекарство – мелисса. Разомните ее листочки, а если она сушеная, измельчите, залейте небольшим количеством кипятка, чтобы получилась кашица, и остудите до температуры тела. Заверните в бинтик и этот тампон вложите в ухо.

На ранних стадиях помогают также прогревания кожи вокруг ушей мешочком с теплой солью, компрессы с камфорным маслом. Только не надо закапывать в уши чистый луковый и чесночный сок, сок хрена или индийского лука, спирт или одеколон. Ожог вам обеспечен, и потом придется лечить и отит, и слизистую.

Кузина Вера Леонидовна, г. Мурманск

У ВАС ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ СЕЗОННЫХ НЕДУГОВ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



ЧТОБ ЗИМОЙ НЕ МЕРЗЛИ НОГИ

В том, что зимой мерзнут ноги, если вы надели недостаточно теплую обувь и носки, нет ничего странного. У меня же проблема другая – так называемая «лягушачья болезнь».

Даже летом в жару стопы и голени всегда холодные, в доме носила шерстяные носки. Зимой же было совсем невыносимо. Если бы жила в деревне, носила бы валенки и не маялась, но в большом городе это не самая удобная обувь, когда на улице от соли каша. Врачи объясняют это состояние плохой работой нервов и капилляров. Поэтому, основательно настрадавшись от постоянно замерзших ног, я стала искать разные народные средства и лечебные методики, которые помогают улучшить кровоток в ногах.

Много читала, консультировалась с врачами. Разработала для себя план, которому следую до сих пор. Теперь стала мерзнуть значительно меньше, уже не покупаю сапоги на 2 размера больше, чтобы в них влезли ноги с несколькими шерстяными носками. Поделюсь своими средствами. Думаю, они пригодятся и тем, у кого с ногами все в порядке, но кто хочет, чтобы они не замерзали так сильно в суровые холода.

- Во-первых, конечно же, нужно утеплять обувь. Носки – это само собой. Но самое уязвимое место в любых ботинках и сапогах – подошва, через нее теряется основная часть тепла. Поэтому ее надо укрепить. Я делаю так: вырезаю по форме и размеру несколько стелек из тонкой фольги, укладываю в каждый сапог в 3-4 слоя. Потом еще самодельные стельки, вырезанные из войлока. Это изоляция хорошо держит тепло.
- В самые сильные холода поступаю так, как делали солдаты в армии – наклеиваю на подошвы ног перцовый пластырь. Он расширяет сосуды, к ногам приливает кровь.
- На ночь растираю ноги спиртовой настойкой прополиса. Это средство укрепляет капилляры. Поверх – обычные х/б носки.
- Каждое утро устраиваю ногам контрастный душ. Сначала обливаю их горячей водой, растирая жесткой мочалкой, потом переключаю на холодную воду, продолжая растирания. И так повторяю 7 раз. После этого насухо вытираю жестким махровым полотенцем и смазываю жирным кремом.
- Вечером несколько раз в неделю делаю горчично-солевую ванночку – развожу по 5 ст. л. горчичного порошка и обычной соли в тазике и грею ноги. Прополисное растирание, про которое уже говорила, делаю позже, часа через два, когда собираюсь в постель.
- Ежедневно трижды в день – массаж. Руками растираю ноги от пальчиков до бедер, потом делаю похлопывания, разминания, захватывая мышцы ладонями. После чего катаю по полу грецкие орехи.
- Каждый день – простая гимнастика. Перекатывания с носков на пятки, ходьба на месте полной стопой и на носочках, приседания, махи ногами.

Все эти средства простые и доступные каждому. Если не лениться, то можно добиться того, чтобы ноги стали мерзнуть меньше.

Чижова Д.В., г. Вольск

В БАНЬКУ С БАНОЧКОЙ МЕДА!

Что может быть лучше в морозный зимний день, чем поход в русскую баньку, с веником, с термосом травяного чая! Баня – лучший доктор, она и вылечит, и защитит от болячек. Если, конечно, париться правильно – не перегреваться, не пить в перерывах между заходами в парилку водку и пиво, не выходить, не просохнув, на мороз. Еще возьмите с собой в баню немного меда и прополиса. Это наилучшие банные лекарства, доступные каждому. Они помогут и при простуде, и при болях в суставах и пояснице. Жена у меня вообще без меда в баню не ходит, говорит, что более эффективного косметического средства для молодости кожи еще никто не придумал.

В парилке, после того как один раз пропарились веником и прочистили поры, вотрите мед в колени, в спину, намажьте им стопы. Если есть кашель, можно натереть им грудную клетку и спину. Лицу тоже он пойдет на пользу.

- Целебную силу меда можно усилить, добавив в него другие лечебные средства. Я, например, в баночку с медом капаю немного эвкалиптового масла и добавляю щепотку красного перца. У меня больные колени, и для них это средство работает хорошо.
- Мой друг, у которого из-за диабета есть проблемы со стопами, образуются трещины, а кожа слишком сухая, делает такую смесь, которую в парилке втирает в ноги: по 2 части меда и рыбьего жира и 1 часть березового дегтя. Запах у этой смеси, конечно, не самый лучший, но у него баня своя, так что никого он не раздражает.
- При хроническом бронхите в бане можно делать ингаляцию. Налейте в небольшую миску горячей воды и добавьте спиртовую настойку прополиса, по объему с крышечку от аптечного флакона. Дышите этим паром, одновременно натерев грудь прополисно-медовой смесью.

Еще один знакомый, любитель бани, при последнем заходе в парилку всегда втирает себе смесь из соли и меда. Говорит, что в 40 лет начал лысеть, но как стал использовать это средство, волосы не только перестали выпадать, но и укрепились. Не знаю, насколько он тогда облысел, но сейчас, в 60 лет, у него нет даже залысины.

Усманов Л.Д., г. Санкт-Петербург

ПРИРОДА ИСЦЕЛЯЕТ И ВДОХНОВЛЯЕТ

«У природы нет плохой погоды,
Каждая погода – благодать!
Осень жизни, как и осень года,
Надо благодарно принимать».

Все знают эту песню из кинофильма «Служебный роман». Вспомнилась она и мне осенью, понастоящему золотой, которая подарила много солнечных, теплых дней.

Когда смотришь на леса, «в багрец и золото одетые», душа отдыхает, тянется к солнышку. Хочется стоять в медитации, глядя на небо, и повторять: «Господи милосердный, дай силу воли, силу духа, спокойствие, молчание, трудолюбие, любовь, кротость и прощение мне, моей семье, моей родне и всем добрым людям мира, всей вселенной». Природа исцеляет и вдохновляет. Вот почему А.С. Пушкин так любил осень. Именно в это время он создавал свои лучшие произведения, черпая вдохновение у природы.

И для нас, сельчан Большеглушицкого района Самарской области, минувшая осень оказалась щедрой. На огородах отличный урожай овощей и фруктов, хороши арбузы, кабачки, тыквы. Центр социального обслуживания даже провел праздник под девизом «Дары осени и наше здоровье». Многие обменивались опытом, рассказывали о лечебных свойствах тыквы, кабачков, арбузов. Хороша была и выставка блюд, рецепты которых мы уносили домой, чтобы очистить печень, кровь, укрепить иммунитет. Еще читали стихи про эти овощи, а я написала частушки. Хочется, чтобы они подняли настроение читателям таких родных «Лечебных писем».

Мы газету прочитали
И о тыкве все узнали.
Будем печень очищать
И друзей всех угощать.
Мы огурчики сажали,
Очень дружно поливали.
Дети смотрят: «Старички?
А у вас ведь кабачки».
На бахче мой милый спит,
Лежит тихо, не храпит.
Он арбузы охраняет,
На арбузы аппетит.

Желаю всем читателям «Лечебных писем» прекрасного настроения. Ведь некоторым из нас уже за 70, за 80. Это возраст благодарения. Спасибо матери-природе за то, что она нас лечит, вдохновляет на творчество, продлевает нам жизнь.

Адрес: Мастеровой В.Ф., 446191, Самарская обл., Большеглушицкий р-н, с. Малая Глушица, ул. Гагарина, д. 12



ВНУКИ – ЭТО ПРАЗДНИК

Сегодня мне хотелось бы поговорить об одиночестве и о том, что может спасти от него. Что такое одиночество – болезнь, состояние души? Или мы просто его придумываем для себя? Разве можно быть одиноким в таком огромном мире?

Замечательно, что у нас есть рубрика «Клуб одиноких сердец». Люди живут надеждой на то, что через «Лечебные письма» найдут свою вторую половинку. Хотят новых знакомств, новых впечатлений, изменений в жизни. И дай-то Бог, чтобы газета помогла им познакомиться, а может, даже обрести свое счастье! Это, наверное, один из способов спасения от одиночества. Но все так неопределенно: получится – не получится... А вот внуки – они рядом.

Иногда от бабушек приходится слышать такие слова: «Сами рожали, сами и растите». Не берусь их судить, но для меня внуки – праздник. Они не только спасают от одиночества, но еще и помогают укреплять здоровье.

У меня четверо внуков. Всегда тщательно готовлюсь к их приезду на выходные или каникулы. Хочется их угостить чем-нибудь вкусненьким. Поэтому просматриваю новые рецепты и что-то изобретаю. Настроение поднимается, а значит, и здоровье приходит в норму. Старшему скоро исполнится 7 лет. Любим мы с ним сразиться в шахматы! Основательно продумываем ходы, но он еще и умудряется обыграть бабушку. А что такое шахматы? Гимнастика для ума. Нам она ох как нужна! Еще любим загадывать и отгадывать загадки. Больше всего нравится самим их придумывать. Здесь и мышление, и воображение – все на пользу.

С внучками (им по 3 года) разучиваем стихи. Еще лучше, если их сочинила бабушка. Вот вам и творчество.

С маленьким внуком, которому 1 год и 5 месяцев, так наползаемся, накувыркаемся, такую гимнастику проделаем, что крепкий сон без всяких снотворных обеспечен.

А прогулки! Свежий воздух и, конечно, движение. Не дадут они бабуле на лавочке засидеться. То на качельку, то на карусельку им хочется, то в мяч поиграть. Иногда еще удается выехать с ними на природу. Движение, как мы знаем, – это жизнь. Столько задора, тепла, что снова молодеешь.

Вот так внуки не дают скучать, да еще и для здоровья столько плюсов. Я счастливый человек, ведь у меня есть внуки. Если же их нет, таких милых, родных, то надо просто их найти. Столько одиноких мамочек нуждаются в добрых, чутких, отзывчивых бабушках! Будет вам и общение, и здоровье, да еще и прибавка к пенсии. Главное – не замыкаться в четырех стенах, а открываться миру, впускать в свою жизнь что-то новое и обязательно быть нужными. А вот и стихи родились.

Растворяюсь во внуках,
Их безумно любя.
В них течет моя кровь,
В них – частица моя.
Как же это творение
Мне не любить?
Это счастье, мечта,
И так хочется жить!
Жизнь – она без конца,
С каждым внуком родившимся
Продолженье тебя.
Нас когда-то не станет,
В мир иной мы уйдем,
Но останутся внуки.
Значит, в них мы живем.

Адрес: Лагутиной Надежде Петровне, 655602, Хакасия, г. Саяногорск, 10-17-114

КАК БАРСИК СПАС ЗАРПЛАТУ

Эта история случилась в 70-е годы прошлого века. Из крохотного котенка Барсик вырос в красивейшего кота с густой и длинной шерстью. Наша семья была большая, и каждый любил его. Он тоже всех любил. Но не любил одно – свою прямую обязанность ловить мышей.

Мы жили в частном доме. На подворье было полно скотины, а значит, водились мыши, крысы. Кошечки у нас сначала не было. И вот мальчик (родственник) принес котика. Стоит у порога, а из-под пальто высовываются пушистая головка и лапки. Котик раздумывать не стал. Стремительный прыжок – и он на половике. С половика – на диван к кому-то на колени. Мы обомлели. Брат рассмеялся: «Истинный барс!» Ну и назвали кота Барсиком.

Когда мальчик ушел, котик стал мяукать. Затосковал. Тут мы ему такое хлебосольство устроили: мясо, яйцо, рыба, молоко. Он поел и уснул. На другой день освоился – прыгал, озорничал, ластился ко всем. Кормили его вдоволь. Сытый, довольный Барсик играл целыми днями. Ловил все движущееся – мяч, игрушку на подвеске, клубок ниток. Если кто-то сидел, качая ногой, кот затаивался – и цап за ногу! Любил переворачиваться на спинку, лапки в стороны, хвостиком туда-сюда – гладьте ему животик.

Так как Барсик забыл свое кошачье дело, мыши его не боялись. Они грызли дырки вдоль стен, плинтусов и проникали в комнаты. Крысы водились в сенцах, в подполе, и мышеловки не помогали. Одна разжиревшая мышь жила в рукаве фуфайки, грызла ее. Когда фуфайку тряхнули, мышь выскочила – и под печь. Кот ухом не повел.

Судьба Барсика хранила. Никто на него не кричал, не ругал его. Все ему прощали – любили, особенно дети. Они носили кота на руках, словно куклу. Уходя от нас, соседские ребятишки ревели, не хотели расставаться с Барсиком. Вот и выпросил нашего котика глава одной семьи, где была куча детей. Барсик спокойно уселся в сумку и дал себя унести. Там он быстро освоился, а однажды стал героем.

В советские времена на предприятиях выдавали 13-ю зарплату по итогам года. Но получить эти деньги было не очень-то просто: нельзя ни разу опоздать на работу, уйти с нее раньше, явиться во хмелю, попасть на ковер в парткоме или профкоме.

Жили мы под Выксой. Много таких сел, как наше, окружали город кольцом. Можно сказать, поселки-спутники. В них заводы и находили рабочую силу, которой в 70-80-е годы так не хватало. Руководство делало все, чтобы вовремя доставлять рабочих к началу утренней смены. Ехать-то всего 20-30 минут от каждого поселка. Но уходили автобусы очень рано: первый в 5 утра, последний в 5:45. Опоздал – пеняй на себя, 13-я зарплата растает как дым. И однажды Барсик выручил хозяина дома. Вот как дело было.

В те годы все из наших поселков и города Выксы ездили в Москву за колбасой, сыром, копченой рыбой и другой снедью. Хозяин тоже привез баул. Колбаска не вся поместилась в холодильник, и пришлось вывесить ее за окно. Барсик был упитан – в той семье ему устроили курорт. Но он видел сетку, подвешенную на крючке к форточке, и дух колбаски смущал его всю ночь. Смотрел и смотрел на окно. Вот уже и петухи пропели, утро занималось, а Барсик все не решался. Вдруг – стремительный прыжок. Кот вцепился в сетку и вместе с ней и цветочными горшками полетел на пол. Все разом вскочили. Хозяин посмотрел на часы и схватился за голову: почти 5 утра! Оделся по-армейски, за секунду, по дороге вспомнил про бег с препятствиями. Вскочил на подножку, когда автобус был уже на парах. Кондуктор только покачала головой.

Ну а Барсик, ухватив солидный куш колбаски, нырнул под диван и там, тихо урча, расправился с ней. Посидел-посидел в темноте да и вылез наружу. Облизнулся, умыл мордочку и чистыми, невинными глазами посмотрел в глаза хозяйки: «Разве я вор? Я член вашей семьи, имею право». Напрасно Барсик волновался. В тот день он стал героем года – спас 13-ю зарплату хозяина.

Глава семьи после рабочего дня бегом к нам. Как он хвалил Барсика за выручку! Если бы кот не прыгнул на окно, все бы проспали. Очень нас благодарил за то, что воспитали такого умного кота.

Адрес: Пантелеевой Галине Алексеевне, 607060, Нижегородская обл., г. Выкса, ул. Белякова, д. 5, кв. 28

БОЛЕЗНИ ОБОЙДУТ НАС СТОРОНОЙ

Дорогие читатели, если вы сейчас болеете, лечитесь и будьте здоровы!

- Если прихватило сердце, а под рукой не оказалось таблеток, то сделайте следующее. Возьмите правой рукой левый мизинец и непрерывно массируйте самый его кончик 5-7 минут. Затем «стряхните» (как градусник) боль с правой руки. Повторите несколько раз. Сердечная боль отступит.
- От простуды надо взять 6 крупных долек чеснока и половинку лимона с кожурой. Все мелко нарезать и залить 0,5 л холодной кипяченой воды. Настоять 2 дня при комнатной температуре. Готовый настой хранить в холодильнике и принимать ежедневно, лучше всей семьей, с октября по апрель. Детская доза – 1 ч. л., взрослая – 1 ст. л. Перед тем как натощак проглотить ложечку, прополощите этим же настоем рот и горло. Простуда обойдет ваш дом стороной.
- Если болит горло, есть быстродействующее средство: подержать во рту 5-10 минут смесь сока лимона с медом (по 1 ч. л.) и проглотить.
- Сердечную мышцу укрепляет клевер. Возьмите 3 ч. л. измельченных цветочных головок. Залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 30 минут в закрытой посуде. Процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.
- Скорая помощь при повышенном давлении. Ребром ладони сильно нажмите на выступающие бугорки на затылке (их 2). Нажимать надо до 30 раз. Давление опускается на 2 единицы.
- Для хорошего слуха делайте упражнение. Вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими так, как будто вы чистите уши, пока не послышится легкий хруст. Делайте так 2 раза в день по 40-50 раз.
- Лучшее средство от бронхита, очень мягкое, безопасное и действенное. Смешайте 3 ст. л. меда, 2 ст. л. какао и 100 г сливочного масла. На медленном огне, не доводя до кипения, растопите масло и смешайте с остальными компонентами до получения однородной массы. Остудите до комнатной температуры. Добавьте сок из 2 больших листьев алоэ и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. л. утром и вечером после еды в течение 7 дней. Можно всей семьей.
- Напиток «Бодрость» продлит вашу жизнь, добавит жизненных сил, позитивной энергии, простимулирует работу поджелудочной железы, укрепит сердце, зубы, улучшит состояние кожи. В 1 стакан воды добавьте 2 ч. л. натурального яблочного уксуса и 1 ч. л. меда. Пейте ежедневно натощак.

Адрес: Зверевой Галине Ивановне, 676244, Амурская обл., г. Зея, п. Светлый, д. 7, кв. 27. Тел.: 8-961-956-69-87, 8-961-958-57-92

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАШЛЯ

Настает время холодов, а с ними приходят грипп, ОРВИ и другие простудные болезни. Расскажу, как избавиться от кашля без лекарств.

Через каждые 15-30 минут надо массировать горло кончиками пальцев, не очень сильно нажимая. Не поленитесь, помассируйте хотя бы вечер – и очень быстро, через день-два избавитесь от кашля.

Здоровья вам и удачи!

Адрес: Мальцевой Валентине Михайловне, 454010, г. Челябинск, ул. Агалакова, д. 48, кв. 293. Тел.: 251-65-52, 8-950-743-09-91

КУПИТЕ КОЗУ-ДЕРЕЗУ!

В 60-е годы я жила в Чите, на Большом острове. У моей подруги Тамары умирал ребенок двух лет. Это был маленький скелетик, обтянутый желтой кожицей и нашпигованный лекарствами.

Врачи только разводили руками: «Мы не боги, у него аллергия на все». При выписке из больницы к Тамаре подошла пожилая нянечка. Она тихо сказала: «Купи для него козу, и он воскреснет».

Купила. Простая, серенькая коза-дереза, за три гроша куплена, свободно гуляла по острову. Дважды в сутки она приходила домой и разрешала себя доить. Молока было мало. Но какое! Мальчик ожил. Теперь у Александра уже внуки и даже правнуки.

Мой совет, особенно пенсионерам: купите себе маленькую козу-кормилицу – и будете здоровы. Ее молоко – целая аптека. Нормальная коза после 3-го окота дает 3-4 л молока в сутки. Причем 1 л стоит 100 рублей. А коза сейчас стоит от 5 до 25 тысяч рублей, но она окупит себя за 3 месяца. Ест все, но помаленьку. У меня их 5 вместе с козлятами, так они едят даже суп.

Перенесла 2 инсульта и аварию. Если бы не козы, то не дожила бы до 80 лет. У меня свой дом, хозяйство, живу одна и еще другим помогаю.

Раньше пробовала держать корову, кур, свиней и прочую живность. Знаю, что самая неприхотливая и выгодная – именно коза!

Адрес: Якуниной Антонине Васильевне, 352731, Краснодарский край, Тимашевский р-н, п. Советский, Сосновый пер., д. 7. Тел. 8-918-652-35-66

СЕМЕЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Напишу вам рецепты, которые помогли нашей большой семье.

В основном зимой или глубокой осенью, когда уже начинаются заморозки и на дорогах гололед, мы частенько падаем и ломаем руки, ноги. Так вот, мой рецепт очень эффективный. Он помог уже многим людям восстановить кости после переломов. А второе средство – от конъюнктивита.

- Чтобы быстрее срослись кости, надо взять 10 домашних куриных яиц, 10 лимонов, 100 г чистого меда, 10 мл коньяка. Лимоны очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Яйца помыть, положить в эмалированную кастрюлю, покрыть лимонной кашицей и поставить в холодильник. Держать там, пока скорлупа не растворится и яйца не останутся в одной оболочке. Потом аккуратно их вынуть, а в кастрюлю добавить мед и коньяк. Массу переложить в стеклянную посуду и накрыть крышкой. Ежедневно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.



● У моих внуков, да и у ваших часто бывает конъюнктивит. Тоже есть очень хорошее лекарство, помогает быстро. Надо залить 1 стаканом крутого кипятка 3 ст. л. сухой травы подорожника, настоять 2 часа и процедить. Применять для примочек, промывать глаза 4-6 раз в сутки. Можно использовать только свежий настой. Проверено, моим внукам помогло после 2 процедур.

И еще – секрет красоты. Многие из нас уже пенсионеры. Но мы хотим быть симпатичными. Хочется, чтобы на нас еще обращали внимание. Иногда смотришь в зеркало и видишь: кожа бледная, уставшая, цвет лица совсем не радует. В таком случае может помочь проверенное средство.

Надо протереть лицо кубиком замороженного молока. Через 15 минут после процедуры умыться без мыла кипяченой водой, можно минеральной.

К тому же если не лениться и регулярно по утрам протирать кожу молочным льдом, можно уменьшить пигментацию и сделать возрастные изменения гораздо менее заметными.

Всем читателям здоровья и долгих лет жизни вместе с любимой газетой!

Адрес: Земнкова С.Н., 243044, Брянская обл., Климовский р-н, д. Петрова Гута

ПРОТИВ ГРИБКА И ГИПЕРТОНИИ

Предлагаю свои рецепты читателям нашей мудрой, доброй газеты.

● Я убрала ногтевой грибок на ноге с помощью березового дегтя. Прикладывала бактерицидный пластырь с марлечкой, смоченной в дегте, 2-3 раза в день к пораженному ногтю. Достаточно было 1 недели, чтобы он очистился.

● Еще знаю очень хорошее средство, снижающее давление. Надо взять листик тутовника (шелковица) и залить 200 мл кипятка. Такой настой пить по самочувствию, можно 2-3 раза в день.

Казалось бы, так просто! Но очень хорошо помогает.

Любовь, Новгородская обл., г. Сольцы, тел. 8-911-644-87-99

НЕДОРОГО, НО ЭФФЕКТИВНО

Поделюсь рецептами, советами с читателями своей любимой газеты. Выписываю ее уже больше 10 лет и многое опробовала на себе. Может, кому-нибудь помогу.

● Если у вас темная моча, скорее всего, вы просто пьете недостаточно жидкости. Я вот утром, когда просыпаюсь, выпиваю натощак 2 полных стакана воды. Еще по 1 стакану перед обедом и обязательно на ночь. В общей сложности надо выпивать за день 2-3 л.

● Но если выход темной мочи сопровождается высокой температурой и слабостью, то вполне вероятны опасные заболевания мочеполовой системы. В таком случае надо обратиться к урологу.

● При частых кровотечениях из носа надо обязательно измерять артериальное давление. Если оно повышенное, то проблема найдена. Лечите гипертонию! Но бывает, что давление при этом в норме. Значит, не хватает витамина К. Тогда вам придется есть побольше капусты, шпината, супа из крапивы.

● Повышенная потливость часто бывает при неполадках со щитовидной железой, и надо ее обследовать. Если вы обильно потеете ночью, это может быть признаком нервного истощения.

● С возрастом у многих лезут волосы и плохо растут. Расскажу, чем можно их укрепить. Необходимо залить 2 стаканами кипятка половину стакана сухих трав. Состав сбора: трава лопуха, крапивы и хвоща – поровну. Добавить 10 капель масла сандалового дерева и 5 капель шалфейного. Накрыть крышкой и дать настояться 30 минут. Потом процедить и влить 3/4 стакана яблочного уксуса. И недорого, и эффективно!

● От заболеваний суставов смешать ромашку аптечную, сосновую или еловую хвою, корни аира, листья грецкого ореха и валериану – поровну. Завернуть в марлю 3-4 горсти сырья и опустить в горячую воду на 30 минут. После этого узелок с травой вынуть и лечь в ванну с целебным настоем на 15-20 минут.

Буду рада, если мое письмо кому-то поможет.

Каменик М., Брянская обл.

ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВАСИЛЬКА

Василек, будь то полевой или садовый, – мой любимый цветок. Нежный, хрупкий и необыкновенно полезный.

Настой цветков василька (1 ч. л. на 1 стакан кипятка) в виде холодных примочек хорошо справляется с конъюнктивитом и ячменем, а также успокаивает зубную боль при полоскании. Применяют примочки с настоем цветков василька и при фурункулезе, трофических язвах. А недавно я узнала, что целебными свойствами обладают и стебельки василька – из них можно приготовить целебное масло, которое выручит при экземе.

Измельчить стебельки василька (лучше свежие, но можно и сушеные), 4 ст. л. сырья залить 2 стаканами оливкового или подсолнечного масла холодного отжима, плотно закрыть, выставить посуду на солнце и настаивать 20 дней, после чего процедить.



Аккуратно наносить на поврежденные участки кожи.

Юшко Иван Михайлович, г. Калуга

ИЗБАВИМСЯ ОТ ЛИШНЕГО ГРУЗА

У свекрови после обследования были выявлены небольшие камни в правой почке. Даже определили их вид – это были оксалатные камни. Как объяснил врач, такие камни образуются от переизбытка в организме кальциевых солей щавелевой кислоты. У камней данного типа есть одна особенность – они имеют неровную поверхность с большим количеством шипов. И поэтому в таких ситуациях надо использовать растения, которые «растворяют», сглаживают острые края камней и помогают безболезненному выходу камней и песка из почек.

Свекровь пользовалась татарником колючим (в народе его называют чертополохом!). Это растение помогает восстанавливать водно-щелочной баланс организма, потихонечку дробит камни и оказывает сильное мочегонное действие.

Нина Ивановна провела 2 курса фитотерапии и отправилась на УЗИ. Исследование показало, что камни в почке немного уменьшились.

Залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. л. сухой травы татарника, прокипятите на водяной бане 15 минут, охладите и процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Курс – 2 недели, перерыв – 1 неделя, затем – повторение лечения.

Но будьте внимательны! При камнях в почках без предварительной консультации с врачом курс фитотерапии проводить нельзя! И лечение должно проходить под непосредственным наблюдением специалиста!

Жучкова Дина Алексеевна, г. Александров

ХОЛЕСТЕРИН ПОД КОНТРОЛЕМ

Чтобы уровень «плохого» и «хорошего» холестерина в организме у меня был в норме, я периодически употребляю артишок.

Если верить медицинским справочникам, то лечебное действие артишока обусловлено комплексом входящих в его состав таких биологически активных соединений, как цинарин, инулин и флавоноиды. Эти вещества влияют на количество «плохого» холестерина, тем самым предупреждают развитие атеросклероза. Кроме того, они защищают клетки печени от действия токсинов, помогают восстановиться после приема лекарственных препаратов, контролируют уровень сахара в крови.

Артишок пришелся мне по душе. Я заметил: как только начал его употреблять в пищу, в теле появилась легкость. Здорово! Сдал анализы крови – улучшение по всем показателям! Как тут не порадоваться!

Чтобы приготовить отвар, надо 4 ст. л. соцветий артишока залить 1 л кипятка и настоять в течение часа. Принимать перед едой трижды в день по 1/2 стакана.

Новиков А.А., г. Астрахань

ТРАВЫ ПРОТИВ ЖИРНОЙ СЕБОРЕИ

Повышенная жирность волос – настоящая проблема и для мужчин, и для женщин. Такие волосы очень быстро загрязняются и становятся сальными, теряют объем, начинают сильно блестеть и слипаться.

Как известно, полностью изменить тип волос нельзя. Остается только использовать те средства, которые способны уменьшить выработку кожного сала и тем самым предотвратить чрезмерное смазывание им волос.

Очень полезны при жирной себорее и травяные маски. Но нужно брать те растения, которые обладают вяжущими и дубильными свойствами. Проникая в микропоры волосяной ткани, вяжущие вещества этих трав принимают на себя излишний жир, выступают в качестве абсорбента. Для этой цели можно использовать шалфей, душицу, календулу, хвощ полевой или зверобой.

Взять 2 ст. л. сырья, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Потом настой процедить. До мытья волос нанести на кожу головы распаренную траву на 5 минут, а после мытья ополоснуть волосы настоем.

Данные процедуры помогут вам справиться не только с жирной себореей, но и уничтожат перхоть, а также обеспечат быстрый рост волос.

Семенова В.П. г. Нижний Новгород

ЗОЛОТОЕ ЧУДО ПРИРОДЫ

Уже 10 лет каждое лето я выращиваю по 3-4 сорта тыквы. Ищу свой – вкусный, сочный, ароматный, сладкий, спелый. Чем тыква ярче, тем полезнее. Тыква меня подняла на ноги.

Так случилось, что в 39 лет у меня был сильный остеохондроз. Капельницы и уколы облегчения не принесли, а один укол сыграл роковую роль. Занесли страшную инфекцию, мышцы спазмировались, да так, что пальцы ног сводило по 1,5-2 часа, не отпуская. От боли я орала на весь дом. Трогать меня, переворачивать, самой шевелиться вообще было нельзя, будто било током. Тогда врачи отказались от меня, и я занялась изучением народной медицины. Для своего лечения выбрала тыкву – и не ошиблась. Через 1,5 месяца я начала потихоньку вставать с кровати. Ходила с 2 палочками, так как мышцы атрофировались. А через 5 месяцев – сама не могла в это поверить – бегала по огороду, копала землю. Из «лежачего овоща» тыква превратила меня в невероятно легкую, здоровую женщину, полную жизненных сил.

А лечение мое было таким.

- Завтрак – 200 мл тыквенно-яблочного сока. Через 30 минут – 1 или 2 апельсина. Еще через 1 час – каша тыквенно-пшенная.
- В обед – вегетарианский суп из капусты.
- Полдник – яблоко плюс апельсин.
- Ужин – каша тыквенно-пшенная.
- На один прием пищи 1 кусок хлеба. Чай пила с сухофруктами.
- На ночь – 200 мл сока тыквенно-яблочного.

Не жалейте себя, запаситесь терпением. Или здоровье, или ваши привычки – выбор за вами. Забудьте на время лечения выпечку, сладости, торты, колбасы, консервы, яйца, сливочное масло, молочные продукты.

В тыкве много витаминов А, группы В, С, D, каротина, калия, железа, магния и микроэлементов. Отступают даже хронические болезни. Тыква восстанавливает обмен веществ, а значит, запускает пищеварение, восстанавливает слизистые оболочки во всем организме, рассасывает уплотнения и опухоли (доброкачественные). Голода вы не почувствуете, только чаще будете ходить на кухню. Хороша тыква запеченная, тушеная, соки, каши, пудинги, супы, рагу, оладьи. Тыква чистит кишечник, печень, почки, мочевой пузырь, сосуды, кровь, нервы, выводит «плохой» холестерин. Ее клетчатка впитывает в себя все наши токсины, как губка, и с легкостью выводит их наружу.



Сейчас мне 49 лет, я вдова. Без тыквы жить не могу, она мое спасение, дарила и дарит мне силы, здоровье. Я одна успеваю работать на 2 работах, хожу на службы в храм и содержу огород 12 соток, где каждое лето выращиваю тыкву. В этом году мой урожай – 142 кг (25 штук). Это труд, порой невыносимый. Но с Божьей помощью преодолеете все. Желаю всем быть здоровыми и победить свои болезни.

Будут вопросы – звоните с 19 до 22 часов.

Адрес: Михайлова Т.И., Ивановская обл., г. Фурманов, тел. 8-930-356-07-20

КАК ПОБЕДИТЬ ЗАПАХ ИЗО РТА

Однажды я ехала в поезде, рядом со мной разговаривали две женщины. Вдруг одна из них резко отодвинулась от своей соседки и начала на нее кричать. Видя мое недоумение, она пояснила: «Да с ней сидеть нельзя рядом – у нее изо рта пахнет!» Тут-то я им и рассказала, почему запах изо рта. Обе слушали, не перебивая.

Итак, самая распространенная причина – это сухость во рту. Когда в организм поступает мало воды, он уменьшает выработку слюны.

Во-вторых, на остатках пищи, застрявших во рту, размножаются бактерии – от них и запах.

В-третьих, неприятный запах изо рта вызывают чеснок, лук, сигареты. Причиной запаха изо рта также могут стать голодания и строгие диеты.

Болезни почек и печени, диабет, легочные инфекции также могут вызвать запах изо рта. С этими болезнями обращайтесь к врачу. Однако самые распространенные причины несвежего дыхания можно побороть самостоятельно, не дожидаясь, пока, к вашему стыду, об этом скажет ваш собеседник.

Хочу дать несколько простых советов.

- Каждый день утром и на ночь чистите зубы.
- Каждое утро столовой ложкой очищайте высунутый язык от белого налета. В нем огромное количество бактерий – именно они являются причиной плохого запаха изо рта.
- Полощите рот зубным эликсиром (его продают в любом супермаркете) в течение 30 секунд. После этого не ешьте и не курите хотя бы 30 минут.
- Используйте зубную нить. Множество бактерий остаются между зубов, и единственный способ от них избавиться – зубная нить.
- Ешьте правильную еду. В борьбе с плохим запахом изо рта помогают зеленый чай, корица, апельсин, ягоды, яблоки, сельдерей.
- Некоторые постоянно жуют жевательную резинку. Это самый бесполезный способ борьбы с неприятным запахом.
- Можно жевать анис, кардамон, укроп, палочки корицы (отломите небольшой кусочек), гвоздику (не больше одного бутона), петрушку.

Все это я рассказала женщинам, которые слушали, затаив дыхание, как будто и не ссорились.

Адрес: Красниковой Зинаиде Васильевне, 215113, Смоленская обл., Вяземский район, г. Вязьма, ул. Московская, д. 27, кв. 13



ПОСАДИТЕ СВОЙ ГРЕЦКИЙ ОРЕХ!

Мои годы неуклонно приближаются к 80. Силы и здоровье стали, прямо скажем, не блеск. Таблетки пью, но толку мало. Болят мышцы и кости. Врачи говорят, что это возрастные изменения, и против старости лекарств нет.

В общем, стала я реже работать на садовом участке, и это заметила моя соседка Петровна. После долгого разговора она принесла мне целый «веник» листьев грецкого ореха. Сама она только в этом году узнала, какое ценное дерево у нее растет. Оказывается, еще в 2008 г. в аптеках продавался препарат из зеленого грецкого ореха. Простуда, грипп, воспаления, грибки, вирусы, паразиты исчезают при приеме этого препарата. Стенки сосудов становятся эластичными, улучшаются функции мозга и щитовидки.

О том, что в грецких орехах, особенно в зеленых листьях и корнях, есть ядовитое вещество юглон, соседка знала и раньше, но использовать для лечения вовнутрь не решалась. А вот горло полоскать при простуде, зубы, ополаскивать волосы советовала, даже кому-то из соседей давала лечить грибок на ногах.

В общем, соседка начала добавлять в свой любимый травяной чай из череды и душицы часть от большого листа грецкого ореха (у него на центральном стержне 5-7 листочков). Начала пить такой чай моя Петровна с июня этого года, и через месяц уже почувствовала изменения. Как будто бы силы прибавились. Вот и я это почувствовала.

Чтобы поддержать свои силы зимой, я насушила листиков грецкого ореха. Соседка предупредила, что пить такой чай все время нельзя, надо делать перерыв дней на 10-15. Так советуют многие травники. А курс лечения составляет 30-40 дней.

Вырастить дерево грецкого ореха, как моя соседка, может каждый. Попробую и я завести такое чудо-дерево. Хочу предупредить, что соседство с грецким орехом не очень приятное, постепенно вокруг него все погибает, так как юглон накапливается в почве.

Так вот, брать для посадки надо грецкий орех с не очень тонкими стенками, лучше с Украины. В конце декабря или в начале января опустите орех в стеклянную банку с водой. Почаще меняйте воду. Орех будет вначале плавать, затем опускаться под воду. А когда упадет на дно банки, его можно будет посадить в землю. Землю не пересушивайте. Через 1-1,5 месяца появится росток. А к лету у вас будет уже саженец с настоящим листком. В первую зиму саженец присыпьте землей с головой, а потом укройте. Затем 3-4 года его надо на зиму прикрывать, а потом он станет деревом и обмерзать не будет.

Я очень хочу, чтобы все наши земледельцы вырастили свой собственный грецкий орех, и тогда отодвинем старость!

Адрес: Тимошенко Т.Ф., 142800, Московская обл., г. Ступино, пр. Победы, д. 37, кв. 63

ЕЩЕ РАЗ О ПОБЕДЕ НАД АРТРОЗОМ

В «ЛП» №2 за 2015 год была напечатана моя заметка «Победа над артрозом». Хочу добавить к ней некоторые подробности.

Главным моментом в лечении деформирующего артроза является, конечно, методика С.М. Бубновского. Каждое утро обязательно принимать контрастный душ, причем начинать и заканчивать только холодной водой в течение 1-1,5 минуты. Сделать акцент на больные участки, 10-15 секунд. После холодного душа обязательно массаж мочалкой или металлической массажной щеткой до покраснения кожи (сильно не нажимайте, чтобы не повредить кожу). Эффект от этой процедуры удивительный, появляется бодрость, жизненный тонус повышается, усталость исчезает.

Затем растирать все тело в течение 3-4 минут вафельным полотенцем.

Одной из главных причин артроза является нарушение обмена веществ в суставах, вызванное нарушением кровоснабжения вследствие гиподинамии – недостатка движения мышц конечностей. Если мышцы в течение 5 дней не получают нагрузку, они атрофируются. Поэтому после контрастного душа надо обязательно делать зарядку, особое внимание обращая на коленные суставы. Приседания от 10 до 30-40 раз, ходьба на коленях даже через боль. Хорошо обернуть колени полотенцем, смоченным раствором поваренной или морской соли (10 г соли на 1 л воды), зафиксировав обычной резинкой (для трусов). Солевой раствор должен быть холодным, тогда кровеносные сосуды и капилляры сжимаются, и кровь быстро поступает в пораженные участки суставов. Расчистить затор в кровеносных сосудах помогают контрастный душ, массаж, ходьба на коленях, приседания и др. физические упражнения. Эту процедуру обязательно делать ежедневно, тогда расчистятся заторы кровеносных сосудов, и 15 км капилляров будут свободно снабжать все клеточки нашего организма, в том числе и поврежденные участки суставов. Обмен веществ восстановится, болезненные симптомы пройдут. Конечно, возраст имеет значение, но результат всегда будет положительным.

Далее, 1 раз в неделю баня с парилкой и с 1-2 березовыми вениками. Перед заходом в парилку обязательно контрастный душ с холодной водой (5-10 секунд). После парилки сразу же контрастный душ или 1 тазик холодной воды – облить себя. Суставы растирать массажной мочалкой. Парилка снимает боль в суставах, а холодная вода и массаж восстанавливают кровоснабжение.

В баню обязательно брать термос со стеклянной колбой емкостью 1 л. Заварить в нем шиповник – 15 штук, горсть боярышника, кипрей (иван-чай) – 3-4 ст. л., рябины красной – 1 ст. л. Настаивать 8-10 часов. Этот рецепт, помимо восстановления сил и поднятия тонуса, восстанавливает зрение до 100%.

Для восстановления подвижности суставов важно очищать суставы и весь организм макробиотическими напитками. У нас в Самаре их делают, можно заказать по телефону.

Следующий метод – езда на велосипеде. Через 2-3 месяца болевые ощущения пропадут. Нужно чаще бывать на природе, в лесу, как говорят японцы – принимать «лесные ванны».

Если вы хотите быть здоровыми, забудьте про курение и частое употребление алкоголя, чтобы не сократить свою жизнь на 10-15 лет.

Пишите, звоните.

Адрес: Андреюку Виктору Иосифовичу, 241902, Брянская обл., п. Белые Берега, ул. Коминтерна, д. 23а, кв. 10. Тел. 8-919-299-48-37

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



СИЛЬНО БОЛЯТ СТОПЫ

Давно болят стопы от подушечек до пят, словно там что-то насыпано. Невозможно двигать пальцами. Даже падаю от боли, если не так поставлю ногу. А по ночам болят стопы сверху прямо до слез. Будто обе ноги стянули проволокой и затягивают все сильнее. Хожу, как старушка Шапокляк. Пока еще есть силенки, только вот ноги... Что делать?

Мосячина Зоя Артемьевна, Татарстан, г. Набережные Челны

Уважаемая Зоя Артемьевна, надо, конечно, обследоваться, чтобы узнать точный диагноз. Но чаще всего изначальной причиной подобных бед становится плоскостопие. Поговорим об этом заболевании, так как от него сейчас страдают многие.

Плоскостопие – это деформация свода стопы, а именно его понижение. В итоге стопа теряет свои амортизирующие (пружинящие) свойства и становится трудно удержать равновесие. Вот и возможная причина ваших падений. Стопы – наша опора. Они несут вес всего тела. Если их связки, мышцы слабеют, перестают пружинить и выдерживать вес, то начинает меняться форма стоп. Часть их нагрузки берут на себя голеностопные, коленные, тазобедренные, позвоночные суставы. В результате они быстрее изнашиваются, поскольку не приспособлены к такой работе. Отсюда и боли в ногах, спине, быстрая утомляемость при ходьбе. Плоскостопие нередко становится их причиной, хотя человек может не догадываться о такой связи.

Другие последствия – нарушение осанки, проблемы с межпозвоночными дисками. Развиваются сколиоз, артроз и другие заболевания. Неправильная работа мышц вызывает нарушение кровотока, что ведет к варикозной болезни.

Довольно часто от плоскостопия страдают люди с сидячей работой. Ведь мышцы, связки стоп слабеют без движений. Но повышенные нагрузки на ноги могут привести к такому же результату. Хотя плоскостопие бывает и наследственным, и приобретенным в раннем детстве. Например, после рахита, когда косточки становятся мягкими и легко деформируются, либо полиомиелита, вызывающего паралич мышц голеней и стоп. Инсульт, травмы, ожирение, беременность тоже могут привести к данному заболеванию. И, конечно, узкая, неудобная обувь на высоких каблуках, на «платформе».

Кроме боли, усталости, тяжести в ногах, в конце дня они могут отекать. И вот уже любая обувь становится неудобной, быстро стаптывается на одну сторону. Не проходят мозоли и натоптыши, пальцы деформируются, искривляются.

По поводу лечения сразу надо сказать, что полностью избавиться от плоскостопия можно лишь в детстве. И то если не упустить время. Но улучшить состояние – снять отеки, воспаление и боль – все-таки можно. В этом помогут расслабляющие ванночки, массаж (в том числе струей воды), грязевые аппликации. А главное – лечебная физкультура. Приведем несколько упражнений. Если вы будете делать такую гимнастику хотя бы 2 раза в день, то боли постепенно уменьшатся.

- Поднявшись на носки, максимально потянуться вверх, постоять так 3-10 секунд и опуститься на полную стопу. Начинать можно, сидя на стуле, голени – перпендикулярно полу. Оторвать пятки от пола и поставить стопы, напрягая их мышцы, на пальчики, желательно вертикально. Удержаться в таком положении не менее 3 секунд.
- Медленно перекатываться с пяток на носки и обратно. Лучше сначала потренироваться, сидя на стуле, а потом уже выполнять стоя.
- Сидя на стуле, голени – перпендикулярно полу. Оторвите от пола носочки и потяните на себя. Не забывайте тянуть и мизинчики. Удерживайте их в таком состоянии 3-10 секунд.
- Пальцы ног то растопырить веером, то сжать, как будто в кулачки. Удерживать напряжение по 3-10 секунд.
- Покатать стопой лежащий на полу карандаш и захватить его пальцами ноги. Выполнять от 5 до 15 раз каждой ногой. Не торопитесь, постепенно должно получиться.

Кроме того, страдающих от плоскостопия выручают ортопедические стельки. Приобрести их, конечно, стоит. Но не забывайте, что они, как костыли, лишь на время разгружают суставы, связки стоп. А их надо укреплять, как и мышцы. Поэтому обязательно занимайтесь гимнастикой, и станет лучше.

РАСШИРЕНИЕ СЕРДЦА

Мне всего 80 лет. Тяжело дышать, беспокоит сердце. После рентгена врач сказал, что оно расширено из-за высокого давления, которое бывает за 180/120, и пульс 120. Чем лечить расширение сердца? Жду советов.

Адрес: Яниной Вере Дементьевне, 654034, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Бугарева, д. 22, кв. 28

Любой орган в норме имеет определенные размеры и свое место расположения. Сердце – не исключение.

Давайте вспомним в общих чертах его строение. У него 4 камеры: 2 предсердия (правое и левое), 2 желудочка (также правый и левый). Очень часто сердце расширено в поперечнике из-за изменения толщины стенок его левой части. Такое бывает, например, из-за гипертонии, как у вас, Вера Дементьевна. Кроме гипертонии, есть и другие заболевания, при которых оно расширяется. Например, ишемия, врожденные пороки, сердечная недостаточность, аневризма или склероз аорты. А еще – хронические болезни печени, щитовидной железы, легочная недостаточность, нарушение кроветворения... Все причины не выявлены. Но считается, что может сыграть свою роль и наследственность. Часто в семье такая патология развивается как будто по одному сценарию. Есть теория и о связи с



нарушениями в иммунной системе. Некоторые исследователи говорят о вирусной природе болезни, но исчерпывающего подтверждения пока не приводят. Поскольку заболевание развивается постепенно, исходную точку очень сложно отследить. Но одна из причин расширения границ сердца более изучена. Она связана с алкоголизмом. Этиловый спирт и продукты его распада вызывают нарушения белкового обмена.

Как видите, возможных причин много, а механизм один, и он несложный. Расширение границ сердца в поперечнике происходит в основном при застаивании крови в желудочках из-за неполного ее выхода в фазе сокращения. Стенки желудочка, чаще левого, сначала увеличиваются за счет наращивания мышечной массы. А затем ткань устает от перенапряжения. Она перерастягивается и плохо сокращается. Это уже свидетельствует о развитии заболевания, которое медики еще называют дилатационной кардиомиопатией.

Итак, нарушается основная функция сердечной мышцы – сократительная. Неприятные симптомы поначалу слабо выражены, но постепенно они нарастают. Появляются одышка после небольшой физической нагрузки или даже еды, сухой кашель по ночам (в положении лежа), боли в животе справа, отеки, не связанные с употреблением воды. Через некоторое время меняется ритм сердца (то «галоп», то замирание). Во время приступов бывают головокружения, дрожат руки, бледнеет кожа.

Специального лечения именно дилатационной кардиомиопатии нет. Терапия заключается в коррекции сердечной недостаточности. Для этого используются мочегонные, сердечные гликозиды и другие препараты. Так что поддерживайте связь со своим лечащим врачом. Также рекомендуется особая диета. Из рациона исключается все жирное, острое, соленое, возбуждающее. Для вас важно поддерживать вес в норме, чтобы уменьшить нагрузку на сердце. Двигаться надо, однако перегрузок быть не должно.

Советую принимать настои желчегонных трав, чтобы не было застоя в кишечнике и печени. Не забывайте и о минеральном балансе. Организму должно хватать витамина К и магния, поэтому вам особенно полезно заваривать шиповник и красную рябину.

КАК УЙТИ ОТ ДЕПРЕССИИ

С 2006 года, после смерти мамы, у меня депрессия. Рядом не было никого, кто смог бы поддержать, кроме собачонки, скулившей вместе со мной. Трижды лечилась в больнице. Антидепрессанты помогают лишь на время. Да и не все лекарства мне подходят – начала резко ухудшаться память. Сплю беспокойно, утро начинается с непонятной тревоги. Днем постоянный тремор. Затрудненное дыхание, слабость, не могу ничего делать. Еще 25 лет мучают головные боли (внутричерепное давление). Мне 74 года.

Адрес: Григоренко Лидии Ивановне, 93105, Украина, Луганская обл., г. Лисичанск, ул. Рокоссовского, д. 40

В вашем, Лидия Ивановна, случае речь идет о хроническом стрессе. На его фоне могут возникать различные расстройства: озноб, дрожь, шум в голове, чувство нехватки воздуха, а из-за этого – тревога, страх.

Время идет, ситуация меняется, а состояние тревожности остается и переходит на мышечный уровень. Ведь организм привыкает так жить. Развиваются вегетососудистые расстройства. Иногда неприятные симптомы проявляются в одно и то же время суток. Но могут быть и внезапные приступы. Все это связано с вегетативной нервной системой. От постоянного перенапряжения начинают страдать все ее отделы, и взаимодействие между ними нарушается. Еще может быть сбой в работе желез внутренней секреции (щитовидной, поджелудочной, надпочечников). Состояние обычно ухудшается при остеохондрозе, а также во время гормональной перестройки организма (климакса). Однако при всей его тяжести прогноз позитивный. У вас, Лидия Ивановна, все еще будет хорошо! Только надо заняться собой.

Практически единственное, что в таких случаях могут посоветовать врачи, – прием антидепрессантов. Но ведь они действительно не всем подходят. Может, все-таки попробовать обойтись без таблеток и полечиться народными средствами?

Беспричинный страх часто возникает, когда беспорядок в кишечнике. Поэтому надо правильно питаться. Тогда вы будете просыпаться от того, что надо освободить кишечник. Для хорошего пищеварения пейте по 1 месяцу, чередуя, настои календулы, красной рябины, шиповника: 2 ст. л. на 0,5 л кипятка. Заваривать растения лучше в термосе. Принимать настой горячим по 1/2 стакана перед каждой едой, 4-5 раз в день.

Можно пить и успокоительные: валериану, синюху, пион, боярышник, пустырник, мяту, мелиссу лимонную. Травы заваривать из расчета: 1 ст. л. на стакан кипятка. Выпивать эту порцию за день в 3 приема. Принимать 2 недели каждую траву, затем – следующую. Настои из корней валерианы, пиона, синюхи укутывать на 2 часа и пить так же, независимо от еды.

Можно добавлять в рацион витамины, микроэлементы, которые помогают справиться с судорогами, тремором. Например, магний с витамином В6. Принимать как написано в инструкции, только не постоянно, а курсами по 1 месяцу раза 4 в год.

Вам очень нужны прогулки на свежем воздухе с интенсивной ходьбой, легкой физзарядкой. Можно 2-3 раза в день, но хотя бы по 1 часу.

Также помогут самомассаж ног, их гидромассаж с помощью душа, контрастные ванночки для стоп. Кажется, смешной метод, но я вам советую носить дома носки крупной вязки из грубой шерсти. Ходите в них, пока не станет так жарко, что невозможно терпеть. Это тоже массаж, который помогает уйти от стресса и депрессии. Тогда и сон наладится, что очень важно. Утром вы будете просыпаться бодрой, полностью отдохнувшей.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



Секрет отношений



Большинство проблем каждого из нас так или иначе связаны с отношениями между людьми. Человек не может жить (по крайней мере, психологи это утверждают) вне социума. Даже на необитаемом острове проявляются какие-то социальные навыки – вспомним Робинзона Крузо. Поэтому когда в сфере отношений возникают сложности, мы испытываем сильный дискомфорт. Можно ли себе чем-то помочь? Рассказывает врач и психолог, кандидат наук в области трансперсональной психологии С.Г. ВЫБОРНОВА.

– Светлана Геннадьевна, мы все постоянно вступаем в отношения друг с другом – даже в транспорте или магазине. Почему же некоторым людям эти отношения очень трудно даются и они страдают от одиночества?

– Давайте начнем с определения. На самом деле, на мой взгляд, отношения между двумя людьми – это наличие обоюдной (пусть даже противоположной) эмоциональной направленности партнеров друг на друга. Если такой направленности нет, то нет отношений, даже если люди разговаривают друг с другом.

Таким определением, мне кажется, я утешаю людей, которые говорят: «У меня никаких отношений нет, прямо беда – ничего не получается». Трудно поверить, чтобы у человека ни с кем не было никаких эмоциональных связей, неважно – положительных или отрицательных. Если я кого-то люблю, а он меня ненавидит, то у нас отношения есть, мы не безразличны друг другу. Даже если люди не встречаются, но общаются посредством писем, звонков, Интернета и выказывают друг другу какую-то взаимную заинтересованность, отношения все равно есть. Понимание этого факта позволяет снять проблему одиночества, устранить чувство, что я один в мире, у меня ни с кем нет отношений.

– Но что если человек настолько неэмоционален, что у него просто не возникает эмоций?

– Человек – живое существо, и он переживает эмоции всегда. Другое дело, что они могут быть подавленными, вытесненными, не признаваемыми, в силу каких-то проблем с воспитанием, установками, из-за слабой рефлексии...

Рефлексия – это отражение в сознании человека того, что с ним происходит. Слабая рефлексия означает, что человек нечто переживает, но отрефлексировать, то есть осознать, понять, это он не может. Не видит себя. Таких людей достаточно много. Спрашиваю у клиента, что он сейчас чувствует, а он отвечает – «не знаю», «ничего», «нормально». Это свидетельствует о том, что человек не может различить, распознать, что же он действительно чувствует.

– А какие вообще бывают отношения? Наверное, среди них есть и не слишком привлекательные?

– Да, конечно. В качестве примера могу назвать созависимые отношения, о которых рассказывает на своих семинарах по холотропному дыханию американский психолог Тэв Спаркс, преемник Станислава Грофа. Тэв Спаркс считает, что люди часто попадают в так называемые созависимые отношения. Суть их в том, что я привязываюсь к человеку, переживая, что не могу без него жить, так как он удовлетворяет какие-то мои потребности, восполняет мои дефициты. Без него я не чувствую себя счастливым. Это не вполне взрослые, не вполне состоявшиеся отношения, типа наркотической зависимости или привычки. Спаркс говорит, что правильная тактика – уходить от таких отношений. Они не несут человеку никакого развития.

Типов отношений существует много. Предлагаю рассмотреть их в рамках одной, по-моему, очень наглядной классификации – по чакровой системе. Про чакры сегодня, наверное, слышали все…

– И все-таки давайте вспомним, какие чакры нам известны.

– На Востоке говорят о семи чакрах, или главных энергетических центрах тела, расположенных вдоль позвоночника. У каждой из них своя особая роль в процессе повседневной жизни и духовного развития. Но у обычного человека, не занятого специальными духовными практиками, эти чакры развиты в разной степени и какая-то из них всегда преобладает, доминирует. Это определяет характер и основные проявления человека, в том числе характер его отношений с близкими людьми.

Первая (нижняя) чакра – это муладхара (она расположена у основания позвоночника, где копчик). Отношения супругов можно считать муладхарными, когда пара живет, обеспечивая друг другу безопасность и выживание. Это обычно пары со стажем, многолетние, у которых чувства друг к другу уже прошли, но они остаются вместе ради детей, привыкли жить в одном пространстве, работать, обеспечивать семью.

Вторая чакра – свадхистана (у позвоночника ниже уровня пупка). Этой чакре соответствуют, как правило, страстные, сексуальные отношения.

– Безумная влюбленность и тяга друг к другу?

– Да, это такие пары, которые соединяются и живут вместе, главным образом, ради острых переживаний сексуального характера.

Третья чакра – манипура, она находится на уровне солнечного сплетения. Ей соответствуют отношения, основанные на договоре. Сюда попадают браки по расчету (скажем, один из партнеров осознает, что он в браке ради материальной выгоды) или браки, заключенные для достижения общей цели.

Четвертая чакра – анахата, сердечная чакра. Говорят, что анахатные отношения – это отношения по любви. К сожалению, в обществе есть некие стереотипы, устанавливающие, что



есть любовь. Далеко не всегда мы можем собственные переживания уложить в эти стереотипы, и тогда нам кажется, что наши отношения это – не любовь. Однако реальные переживания гораздо разнообразнее, сложнее, многограннее, изменчивее, чем любые стереотипы.

Поэтому если человек говорит, что его никто не любит, что у него нет любви в жизни, то, есть вероятность, что его реальная ситуация просто не похожа на стереотипы. Дело не в том, что у него нет любви, а в том, что он не может ее различить, распознать, опознать в тех отношениях, которые у него уже есть.

– То есть рядом может быть другой человек, который его на самом деле любит и даже как-то проявляет эту любовь?

– Да, но наш страдалец в силу наличия у него определенного шаблона, образца, не может этого разглядеть. Это тоже анахатные отношения.

Пятая чакра – вишудха, она находится в области горла. С ней связаны отношения совместного творчества. Мы знаем немало таких пар, в которых партнеров не только друг к другу влечет, и им хорошо вместе, но они еще и способны заниматься совместным творчеством. Это, например, многие музыкальные, танцевальные дуэты и т.д.

Шестая чакра – аджна, чакра ума и мудрости, расположенная посередине лба, там, где «третий глаз». К ней относятся такие союзы, в которых отношения, помимо прочего, скрепляются еще и общей идеей. Есть какая-то миссия, которую партнеры осуществляют вместе, идут к ней вместе. Примеры таких пар – Пьер и Мария Кюри, Николай и Елена Рерих.

– Какие же отношения могут касаться седьмой чакры?

– Седьмая чакра, сахасрара, находящаяся на макушке головы, еще называется чакрой свободы. Это предельно свободные, целомудренные и духовные отношения в паре. Это союз людей, близких по духу. Можно предположить, что так жили великие индийские философы Рамакришна и Шри Ауробиндо со своими женами. Обе жены назывались «Мать» и являлись продолжательницами и пропагандистами учений их мужей. Такие отношения – это высочайшая духовная близость, цель которой связана с Высшим миром. Вот, наверное, смысл сахасрарных отношений.

– Ну а что делать людям, если они полюбили друг друга, но у них доминируют разные чакры?

– Большинство людей вступают в отношения на уровне 1-3 чакр. Если сам человек доминантен на муладхаре, то и отношения у него, скорее всего, будут на этом же уровне, муладхарные. Но если соединяются партнеры с разных доминант, например один доминантен на муладхаре, другой на свадхистане, то дальше уже как повезет. Либо их отношения удержатся на уровне, свойственном только одному из партнеров, либо будут разорваны.

Однако очень часто люди, вступающие в отношения, изначально похожи. Например, познакомились в фитнес-центре. Я хочу хорошую фигурку, он тоже «качается». У нас возникают общие интересы, и мы потихоньку вступаем в отношения, потому что оба интересуемся телом.

Труднее бывает тем парам, в которых один все воспринимает сердцем, то есть через анахату, а другой – умом, через аджну. Возникают противоречия, конфликты, споры. Возможно, это приведет к интеграции, слиянию, созданию отношений, но если нет, тогда они разбегутся.

– Что можно сделать, если отношения с близким человеком не удовлетворяют одного из них или обоих?

– На мой взгляд, в любых отношениях помогает открытость, то есть надо заводить разговоры о том, что беспокоит и не устраивает, а не считать, что все и так понятно. Разговаривать, понимая при этом, что партнер ничего тебе не должен. Это тоже очень важно: понимать, что я ничего не должен, но и он ничего не должен. Он свободен. Тогда можно поговорить на равных, услышать, что он хочет, сравнить с тем, чего хочу я, – и искать решение, искать компромисс, договариваться.

Многие люди живут вместе по привычке, по инерции. Им плохо вместе, но они ничего не собираются менять. Порой партнеры цепляются один за другого из совершенно ложных, ошибочных побуждений. Это чаще всего происходит из-за страха остаться одной (одному), остаться вообще без отношений. Но, во-первых, как мы говорили выше, отношения есть всегда, стоит только поискать. А во-вторых, давайте представим себе отсутствие отношений, что здесь страшного?

У каждого человека всегда есть его «Я». Это значит, что я могу начать строить отношения с собой, изучить что-то в себе, «вызреть». И когда я перестану быть зависимым от внимания, от отношений, то смогу легко вступать в отношения и легко из них выходить. Я перестаю бояться утраты отношений и одиночества.

Есть немало людей, которые вообще не могут оставаться наедине с собой. Им все время нужно с кем-то быть, иначе они чувствуют себя некомфортно. Это означает, что человек не выносит сам себя. В древности во многих религиозных традициях практиковались так называемые ретриты, когда наставники оставляли учеников на некоторое время в уединении (в «затворе») в пещере, в лесу, в горах и т.д. для духовной практики – молитвы или медитации. Человек оставался сам с собой.

– А что может дать временное уединение в наших условиях?

– Человек перестает себя бояться. Научившись быть наедине с собой, он уже никогда не будет судорожно цепляться за отношения, которые его не удовлетворяют и не радуют.

Кстати, этот же прием практикуют и некоторые пары при обострении взаимоотношений: они договариваются жить отдельно какое-то время. Здесь, правда, важно, чтобы они искренне стремились что-то переосмыслить, а не бежали сразу за утешением. И очень часто после таких пауз партнеры понимают, что они друг другу нужны, и это становится началом нового этапа в их совместной жизни.

Иногда для изменения отношений в лучшую сторону стоит найти какое-то общее дело, в успехе которого заинтересованы оба партнера. Это может быть, например, строительство своего дома. Но главное – чтобы возрастала радость! Это будет означать, что направление изменений вы выбрали правильно.

Беседовал
Александр ГЕРЦ

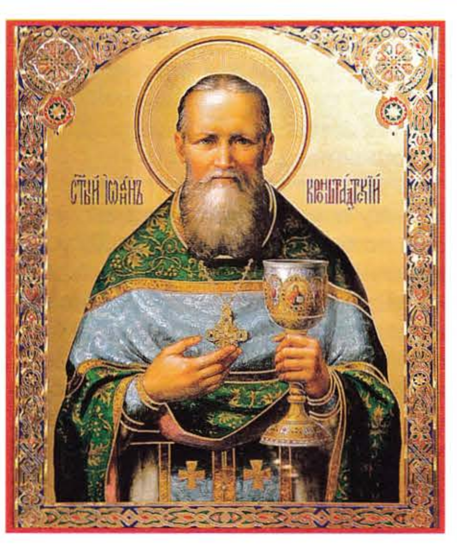
И ДЕЛО ПОШЛО НА ПОПРАВКУ

Олег Суторин, сын моей приятельницы, в двенадцатилетнем возрасте сильно обморозился. Вроде бы вскоре поправился, но потом, спустя годы, сильное обморожение напомнило о себе. Начали ныть все кости и суставы – особенно по ночам. А кисти и ступни стали постоянно мерзнуть – даже в теплую погоду. Поэтому Олегу приходилось круглый год носить шерстяные вещи. Да и кожа в тех местах, где было обморожение, почему-то становилась все более темной, приобретала пунцово-красный цвет.

И вот однажды Олег поехал в Санкт-Петербург к своему другу. Радость встречи, праздничный ужин. А потом – привычная картина для Олега: кости и суставы у него так разболелись, что он готов был на стену лезть. Ночь не спал, обезболивающие лекарства не помогали. Утром, за завтраком, мать друга обратила внимание на то, что Олег неважно выглядит. Узнав о его проблеме, посоветовала сходить в Иоанно-Кронштадтский монастырь и помолиться у мощей святого. Эта женщина, как оказалось, являлась искренней почитательницей батюшки Иоанна Кронштадтского.

Олег отправился туда. Посещение обители оставило яркий след в душе юноши. Там по совету одной служащей он приобрел освященное маслице, а через несколько дней уехал домой. Жена Олега, встречавшая его на вокзале, первым делом спросила о самочувствии. И тут Олег с изумлением отметил, что вот уже пару дней (т.е. все время, пока был в пути) он никакой боли не чувствовал. «Неужели молитва была услышана?» – думал Олег. Начал мазать освященным маслицем те места кожи, что были обморожены, а заодно и суставы. И спустя какое-то время кожа стала нормального цвета. Удивительное дело! Наладилось и кровообращение в конечностях – теперь Олег может обходиться без теплых варежек и носочков. Правда, суставы и кости иногда побаливают, но не так сильно, как раньше.

Через несколько лет Олег еще раз съездил в Санкт-Петербург (накопил денег – и съездил). Очень хотелось ему еще раз побывать в усыпальнице батюшки Иоанна Кронштадтского и



поблагодарить. Мы говорили ему: «Разве нельзя дома просто помолиться и выразить свои чувства?» Но Олег отвечал: «Разумеется, можно. Я так и делаю каждый день. Но для меня очень важно еще раз побывать у святыни!»

Фролкина Л.Ю., г. Калинковичи

ДЛЯ СЧАСТЬЯ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Найти настоящую любовь, создать семью – об этом тайно или явно мечтают все одинокие представительницы женского пола. Считается, что в таких делах помогает мц. Параскева Пятница. Ей молятся о том, чтобы счастливо обустроилась личная жизнь.

Прежде чем я опишу одну историю, мне хотелось бы немного рассказать об этой святой.

Родилась она в небольшом городе Римской империи. Ее родители были христианами. Они с особым почитанием относились к пятнице – дню, в который был распят Иисус Христос. И когда именно в этот день у них родилась дочь, то они назвали ее Параскевою, что на греческом языке означало «Пятница». После смерти родителей мц. Параскева раздала все имущество нищим, начала странствовать, активно распространять веру Христову между язычниками. Она была схвачена и брошена в темницу, затем казнена. Но отважные христиане забрали из темницы тело мц. Параскевы и предали его земле. И на том месте стали происходить исцеления больных и страждущих.

Но так уж получалось, что ей очень часто молились девушки на выданье, чтобы выйти замуж – по любви да поскорее. И юноши не отставали – обращались к мц. Параскеве, просили найти хорошую невесту. И мц. Параскева помогала – в обретении семьи, в деторождении, в домашнем хозяйстве.

Помню, как я впервые была в паломнической поездке по монастырям Приладожья. В нашей группе было всего несколько людей в возрасте, а в основном – девушки и юноши. Честно говоря, я даже немного неловко чувствовала себя среди них. Потом нас привели в пятиглавый храм во имя Рождества. И сказали, что в храме есть предел в честь св. Параскевы, там обычно «просят себе женихов». И все девушки из нашей группы захотели воспользоваться случаем и помолиться св. Параскеве.

Приятные перемены в личной жизни у некоторых девушек начались сразу же – во время поездки в нашей группе уже образовалось несколько «сладких парочек». После той поездки я созванивалась с ними. Как же было приятно услышать, что они продолжают встречаться, дело идет к свадьбе.

Соломатина Ирина Петровна, г. Медвежьегорск

НАШЛА ТО, ЧТО ИСКАЛА

В ту пору я только начинала работать в отделе кадров. И вот однажды обнаружила, что потеряла один важный документ. Очень неприятно. Помолилась сразу же Господу, а потом – святому Трифону, так как знала, что этот святой помогает найти то, что потерял. После этого еще раз осмотрела весь кабинет. Нет, не удалось найти.

Пришла домой. Поужинала кое-как и легла спать. Перед сном еще раз помолилась святому Трифону. А ночью мне приснилось, что нашла этот документ в книге учета больничных листов. Проснулась и подумала: «Странно! На работе во время поисков пропавшего документа эту книгу учета я просматривала несколько раз!» Но, придя в свой кабинет, первым делом решила пролистать упомянутую книгу еще раз. И – о чудо! – тот документ, который я разыскивала, спокойно лежал между обложкой и первым листом…

Елова О., г. Омск

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ? ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!



Грыжник для здоровья и красоты

Это малоприметное, но целебное растение. В старину им часто лечили грыжи у детей, отсюда и такое название. А еще его называют полевым мыльцем, или собачьим мылом. Потому что растертая в воде трава хорошо пенится, и ею моют животных, избавляя от паразитов. Грыжник полезен при многих недугах.

МАЛ ДА УДАЛ

Для меня грыжник гладкий – первый помощник летом. Эта невысокая травка с мелкими листьями растет рядом с домом. В нужный момент она всегда под руками.

Летом, бывает, так уработаешься на грядках, что все мышцы к вечеру ломит, поясница болит. Я нарву травы грыжника, запарю кипятком и в теплом виде прикладываю к пояснице. Потом втираю настой в больные места. К утру, глядишь, как новенькая.

Вот еще один рецепт от ревматизма и болей в суставах. Смешайте поровну траву грыжника и золототысячника, корни барбариса, сосновые почки и кору ивы. Залейте 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Выпейте в течение дня за 5-6 приемов.

Да и от давления, если что, можно использовать настой грыжника:

1 ч. л. измельченной травы грыжника залить 1 стаканом кипятка и настаивать, пока не остынет. Затем процедить – и можно пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день минут за 20 до еды.

Снадобье избавляет от отеков, благотворно влияет на общий обмен веществ, восстанавливает силы и даже поднимает настроение. Но это только малая часть того, что может растение. Грыжник применяют при простудах, кашле.

Для женщин он ценен, так как снимает спазмы мочевого пузыря, полезен для почек и помогает справиться с возрастным недержанием мочи.

Растение применяют для лечения грыж, отсюда и название – грыжник. При небольших размерах грыжи полезно распаривать траву и делать припарки. После терпеливого применения грыжа уменьшается или совсем исчезает. Отвары и настои готовят в основном из свежего растения. В сушеном виде оно частично теряет лечебные свойства.

Маркина Надежда Андреевна, г. Чайковский

МОЙ ЛЮБИМЫЙ КОСМЕТОЛОГ

Отец каждое лето лечит псориаз грыжником гладким. Сначала протирает пораженные места разведенным спиртом, а потом смазывает их свежим соком растения. Недавно узнала, что грыжник полезен и при здоровой коже.

Стала использовать настой травы в качестве косметического средства. Им очень приятно умываться. Такая процедура придает коже ухоженный и здоровый вид, гладкость, мягкость и свежесть, красивый матовый оттенок. Рецепт простой:

1 ст. л. травы залить в эмалированной или стеклянной посуде 1 стаканом кипятка. Настоять под крышкой 15-20 минут и процедить.

Советую приготовить и косметический лед из такого настоя. Он поможет надолго сохранить кожу упругой. При ломких ногтях и загрубевшей коже локтей используйте масло: 100 г свежей мелко нарезанной травы грыжника залейте 500 мл оливкового масла. Выдержите при комнатной температуре 7-10 дней. Это же средство избавляет от трещин на руках и пятках.

Прокопьева Вероника, г. Тюмень

3 РЕЦЕПТА ОТ ЦИСТИТА

Цистит – неприятная болезнь, сопровождающаяся болезненными ощущениями. В такие дни даже рекомендуется постельный режим. Отличное народное средство в подобных случаях – грыжник.

- Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы грыжника. Выдержите на водяной бане 5 минут, дайте остыть и процедите. Принимайте отвар по 1 ст. л. 5 раз в день.
- Второй рецепт немного сложнее. Смешайте по 2 части травы грыжника и семян петрушки, 6 частей листьев толокнянки. Залейте 1 ст. л. сбора стаканом холодной воды и настаивайте 6 часов. Затем прокипятите на слабом огне 15 минут и процедите. Выпивайте за день в несколько приемов при щелочной реакции мочи.
- Мочегонный чай: смешайте поровну грыжник гладкий и листья толокнянки. На 2 ст. л. сбора – 1 стакан кипятка. Прокипятите 10 минут. Процедите и пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Смирнова Л.А., г. Мончегорск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГРЫЖНИК?

Снадобья из грыжника – противовоспалительные, антисептические, вяжущие, мочегонные и желчегонные средства. Они снимают спазмы, облегчают боли. Применяются при артритах, подагре, ревматизме. Также грыжником лечат гипертонию, печень, воспаления в мочевом пузыре и почках. В последние годы растение применяют и при онкологических заболеваниях. Сильным мочегонным свойством обладают все разновидности грыжника.



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Если вы мечтаете о долгой и счастливой жизни, если хотите без устали возиться с внуками и даже правнуками, старайтесь вести правильный образ жизни.

Вот несколько известных, но воистину драгоценных секретов долгожительства. Как говорится, повторение – мать учения.

• **Следите за весом.** Чем тоньше ваша талия, тем дольше проживете.

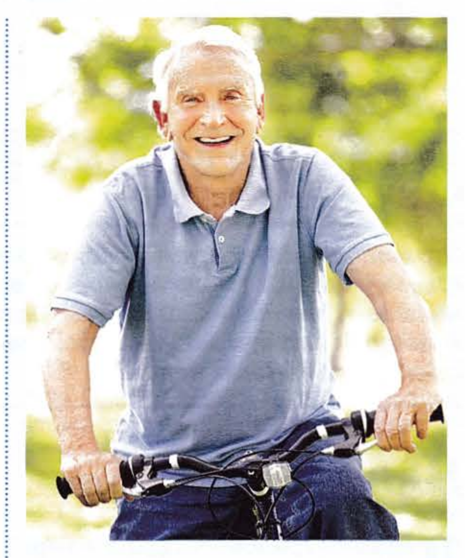
• **Объявите войну гиподинамии.** Ежедневные физические упражнения продлевают период активной жизни.

• **Не запускайте болезни.** Регулярные медицинские обследования позволяют выявить заболевания на начальных стадиях, когда для исцеления требуются совсем небольшие усилия.

• **Не позволяйте вредным привычкам обкрадывать вас.** Каждая выкуренная сигарета приближает к смерти со скоростью курьерского поезда. И, думаю, нет смысла приводить здесь подробную статистику несчастных случаев из-за алкогольного опьянения. Помните, что жизнь – драгоценный дар. Разменивать его на сомнительные удовольствия просто глупо.

• **Общайтесь с молодыми, интересуйтесь новинками, оставайтесь любознательными и не теряйте чувства юмора.** Пусть ваш паспортный возраст останется секретом. Вам столько лет, насколько молода душа.

Соблюдайте эти простые правила. И тогда, отметив очередной юбилей, вы сможете сказать, что жизнь только начинается. Честно признаюсь, что сам я только недавно решил обязательно следовать им. Но лучше поздно, чем никогда, ведь правда?



А канун Нового года – самое время взять на себя новые обязательства.

Зарубин Василий Алексеевич, г. Калуга

МОЛОДЕЕМ К ПРАЗДНИКУ

Новый год приближается, многие уже начинают прихорашиваться и правильно делают. Тоже решила внести свою лепту в предпраздничную подготовку. Поделюсь рецептом омолаживающей маски для лица.

Купите в магазине здорового питания амарантовую муку. Возьмите 1 ст. л. и залейте теплой кипяченой водой. У вас должна получиться кашица. Маска готова. Нанесите ее на очищенную кожу лица и шеи. Можно и на руки. Через 20 минут смойте водой комнатной температуры и сразу похлопывающими движениями нанесите свой крем.

Даже если будете делать такую маску 2 раза в неделю, заметите эффект. Но я рекомендую курс из 10 масок через день. А потом просто чаще вспоминайте о моем рецепте.

В амарантовой муке много антиоксидантов, витаминов. Но главное – в ней содержится сквален. Он входит и в состав нашего подкожного жира, обеспечивающего смазку кожи. Поэтому она остается эластичной и образуется ее защитный барьер. Благодаря тонкой пленке в коже сохраняется необходимая ей влага, препятствующая преждевременному старению.

А если вы не пожалеете денег и купите бутылочку амарантового масла, то надолго забудете не только о проблемах с кожей. Оно отлично укрепляет здоровье. Масло нужно использовать для еженедельного массажа и принимать его внутрь по 1 ч. л. утром натощак.

Изотова Вера Михайловна, г. Семипалатинск

КОКТЕЙЛИ ЗДОРОВЬЯ

Череда новогодних праздников ждет нас уже очень скоро. Поэтому напомню, какие напитки особенно полезны пожилым людям, да и всем остальным.

Не увлекайтесь алкоголем. Встретили праздник – и хватит уже. В остальные дни отдавайте предпочтение тем напиткам, которые дарят силы и продлевают молодость. Вместо горячительных напитков пейте коктейли здоровья!

Отвар. *Возьмите кусочек свежего имбирного корня (3-4 см). Очистите от кожуры и мелко нарежьте. Залейте 1 л горячей воды, доведите до кипения и варите на среднем огне 10 минут. После остывания процедите, добавьте щепотку молотой корицы и сироп шиповника (по вкусу). Пейте в течение дня по 100-150 мл за полчаса до еды. Отвар нормализует пищеварение и обмен веществ, отлично тонизирует и укрепляет организм.*

Фруктово-овощной коктейль. *Отожмите сок из апельсина, лимона и моркови (по 1 шт.). Смешайте со 100 мл минеральной воды. Принимайте за полчаса до еды. Этот коктейль – прекрасное средство от усталости. В нем много антиоксидантов, так необходимых нам зимой.*

А после застолья измельчите и смешайте по 1 ч. л. семян укропа и льна. Залейте смесь стаканом кипятка и оставьте на целый день. Не процеживая, примите перед сном. Употребляя ежедневно в течение недели такой настой, вы улучшите перистальтику (сокращение) кишечника.

Гаврилова Е.С., г. Саратов



О ТЕЛЕФОННЫХ «ДОКТОРАХ»

Сейчас к врачу, особенно специалисту, в поликлинике попасть сложно. Очереди, докторов не хватает. Ну да это общеизвестно, пишут и говорят об этом везде, только, правда, дело не двигается, даже становится еще хуже.

Остается только надеяться на то, что рано или поздно правительство поймет, что еще больше разваливать нашу систему здравоохранения, которой мы когда-то гордились, просто нельзя.

Написать же я хочу не об этом, а о том, что, к сожалению, всей этой ситуацией пользуются мошенники, которые вытягивают деньги у пенсионеров, иногда последние накопления. Среди моих знакомых с этим сталкивались несколько человек, потеряли немалые деньги, которые откладывали годами. Заплатили за «лекарства», которые вовсе таковыми не являются, просто смеси непонятно каких травок. Их в аптеке можно купить за копейки, только они не являются универсальными лекарствами от всех болезней. Или за приборы, которые только и умеют, что красиво мигать лампочками, а больше ничего не делают и тем более не лечат.

Да, нам привычно верить тем, кто представляется докторами, рассказывает умными словами нам о том, что все плохо, но вот, мол, есть отличное средство. И даже на дом курьер его привезет, только плати деньги.

Я, по правде говоря, сама один раз чуть не купила за несколько тысяч чудо-лекарство. Хорошо, вовремя спохватилась. Зато когда отказалась, тон человека, который меня уговаривал, быстро сменился – меня начали пугать всеми ужасами. Что чуть ли не умру в ближайшее время, если не закажу их лекарство прямо сейчас. Пришлось бросить трубку, а потом, как слышала при звонке, что звонят из «медицинской компании», сразу отключала телефон.

Нам всем нужно понимать, что современная медицина, несмотря на все ее успехи, по телефону ставить диагнозы и назначать лечение еще не научилась. Настоящий доктор, как бы занят ни был, все равно осмотрит, послушает, проверит давление, назначит анализы. И только потом пойдет разговор о лечении. Ни один врач никогда не будет лечить по телефону! Это неправильно и противозаконно. Так что если вас кто-то пытается «лечить», используя телефон, сразу же кладите трубку.

Все эти люди научены, как обрабатывать клиента. Устоять перед их натиском сложно. Поэтому единственный способ, чтобы избежать обмана – не слушать их и помнить золотое правило медицины: врач диагностирует и лечит только очно!

Курносова А.В., г. Челябинск

КОГДА МАНДАРИНЫ ВРЕДНЫ

Сейчас начался сезон свежих мандаринов, и в журналах, и газетах, в том числе и в любимых «Лечебных письмах», стали появляться рецепты читателей, посвященные лечебным свойствам этих ароматных, вкусных и полезных плодов.

Все правильно – мандарины действительно являются хорошим лекарством, источником витаминов и микроэлементов. К тому же с огромным достоинством – в отличие от многих других натуральных лекарств, они вкусны!

Однако надо помнить о том, что мандарины тоже пойдут на пользу не каждому, у них есть свои противопоказания, о которых надо знать.

Как и все цитрусовые, мандарины в больших количествах не подходят тем, у кого есть язва желудка или острый гастрит с повышенной кислотностью. Они могут вызывать сильную аллергию. Если после них у вас краснеет и зудит кожа, закладывает нос, першит в горле, значит, у вас аллергия на эти плоды. Это еще не все. Мандарины, в том числе и мандариновая кожура, могут навредить при воспалениях почек, кишечника (болезнь Крона, колит), при холецистите и гепатите.

Еще хотелось бы сказать про кожуру: ее можно использовать, только тщательно промыв плоды перед очищением в теплой воде с питьевой содой, чтобы убрать остатки всех пестицидов. Если на кожуре есть пятна, то она для лечебных целей не годится ни в коем случае!

Ишимова С.П., г. Сочи

ОПАСНАЯ СОЛЬ С УЛИЦЫ

Во многих северных странах уже давно отказались от соли на улицах, потому что исследования показали, что она опасна не только для обуви, колес машин и водопроводных труб, но и для здоровья. У нас соль пока еще используют. На улице от нее никуда не денешься, но надо хотя бы оградить от нее собственное жилье. В квартиру соль и прочие реагенты с дорог заносятся с обувью, попадают через окна. Тут и надо ставить преграду. Потому что когда в воздухе витают частички соли и прочих химических веществ, развиваются аллергия, хронический бронхит, страдают нос и глаза.

- Приходя домой с улицы, сразу же протирайте обувь, особенно подошвы, мокрой тряпкой.
- В прихожей, даже если нет явной черной грязи, каждый день протирайте пол.
- Не снимайте противокомариные сетки с форточек на зиму, особенно если окна выходят на дорогу. При проветривании они задержат лишнюю соль.
- Поскольку в квартире во время отопительного сезона воздух сухой, увлажняйте его, регулярно опрыскивая чистой водичкой. Заодно и лишняя пыль и соль осядут.
- Когда во время оттепелей снег уходит, а асфальт просыхает, можно видеть, что он белый от соли. В такие дни, если у вас есть проблемы с легкими, астма или аллергия, не стесняйтесь: надевайте на нос и рот маску – здоровье дороже.

Соль – это хороший лекарь, но не та, что высыпается на дороги и потом попадает в воздух. От нее нужно обязательно защищаться. Соблюдайте эти простые правила и будьте здоровы!

Просимова Н.В., г. Санкт-Петербург

ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ – ДВИЖЕНИЕ

Одни из самых распространенных болей, особенно в пожилом возрасте, – это боли в позвоночнике и суставах. От них могут болеть не только колени, поясница, спина, но и появляться боли в голове, скачки давления, бессонница.

Врачи в таких случаях назначают уколы, мази, таблетки, которые снимают острые приступы болей, помогают облегчить состояние. Но всегда предупреждают, что это лишь экстренная мера, но настоящее лечение – это гимнастика и массаж. Только они помогут укрепить мышцы, снять спазмы, разработать суставы. Не зря же говорят, что движение – это жизнь. Полагаться только на лекарства – значит ухудшать свое состояние. Они хороши, когда есть острая боль, а дальше все в наших руках.

Пишу это не голословно. Я много лет мучилась от болей в спине и шее, немела нога, сводило пальцы по ночам. По 5-6 раз в год ходила к неврологу на уколы, делала капельницы. Сколько выпито таблеток, даже не могу сказать. Использовала и народные средства – растирания, мази на лекарственных травах, мед. Они облегчали состояние, но корень проблемы оставался – мышечные спазмы, зажатые нервы.

Однажды побывала на бесплатной лекции в мединституте, на которой врач-невролог (имя, к сожалению, сейчас не помню) говорил о проблемах болей в спине. И там он несколько раз повторил: боль – это лишь сигнал, а не сама болезнь. Лечить нужно причину, и делать это надо, используя прежде всего гимнастику.

После этого я перечитала кучу книг по методикам лечебных упражнений. Перед этим спросила невролога, подходят ли мне выбранные упражнения, она одобрила. Сказала, что редко кто на самом деле начинает заниматься собой, все уповают на уколы.

Начала потихоньку заниматься, сначала заставляя себя, по будильнику. Первые движения и упражнения давались тяжело, но с каждым разом становилось легче. Делала также самомассаж – денег на массажиста у меня нет. Тоже по книгам училась, прислушивалась к своим ощущениям.

Когда уже через месяц регулярных занятий заметила улучшение в своем состоянии без лекарств, поняла, что нахожусь на правильном пути. И теперь уже продолжала заниматься не из-под палки, а потому что это помогало.

Прошло пять лет, о многих болячках я забыла. Перестала постоянно болеть голова, ночами не просыпаюсь от судорог в ногах. Я начинала с 10-15 минут упражнений в день, сейчас ежедневно уделяю зарядке 45 минут. Не напрягаюсь, все движения плавные. Много хожу пешком.

Движения, как оказалось, действительно лучшее лекарство. Для каждого упражнения будут свои, в зависимости от того, где есть проблема. Главное же – не лениться, взять себя в руки и начать что-то делать. Есть книги, есть кабинеты лечебной физкультуры, есть врачи, которые будут рады помочь. Никто не поможет привести себя в порядок так, как мы сами.

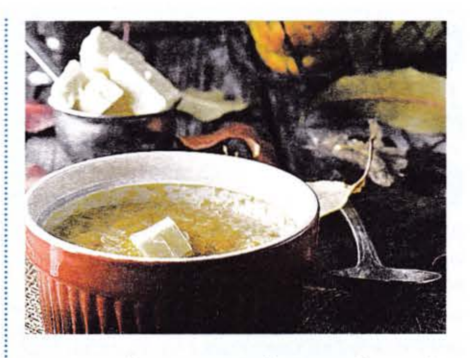
Богданова С.П., Архангельская обл., г. Северодвинск

ЯЧКА: СЫТНО, ПОЛЕЗНО, ВКУСНО

Из ячменя получают два вида крупы – перловку, которую я не особо люблю, и ячку. Она мне очень нравится, и я не понимаю, почему эта полезная и вкусная крупа у нас не очень популярна.

Среди моих знакомых ячку считают низкокачественной едой, и почти никто и никогда ее не готовит. А ведь из нее получаются вкуснейшие каши, которые к тому же очень полезны для здоровья. В ячке содержатся большие количества витаминов A, D и группы B. Она богата белками, в том числе очень нужной нам аминокислотой лизином, которая необходима для иммунитета и поддержания молодости клеток. Блюда из ячневой крупы улучшают работу кишечника – если их есть хотя бы раз в неделю, про запоры и бурление в животе можно забыть. Ячка укрепляет сосуды, нужна нервной системе, помогает поддерживать в форме фигуру. Кроме обычной каши на молоке для завтрака из этой крупы можно приготовить сытное и полезное второе блюдо. Попробуйте – и потом вы полюбите ячневую крупу так же, как я.

Очистите и мелко порубите большую луковицу и морковь, большую куриную грудку нарежьте кубиками. Потушите их в сковородке на растительном масле. После этого добавьте 1-2 ст. л. томатной пасты, посолите, поперчите. Переложите в горшочек или кастрюлю с толстым дном, поверх уложите стакан промытой ячки, залейте водой, чтобы она на 2-3 см покрывала крупу, накройте крышкой и поставьте в духовку при средней температуре. Через 40 минут перемешайте, если надо – подлейте еще немного кипятка, потомите 10-15 минут, посыпьте рубленой зеленью.



Чечерина Лидия Сергеевна, г. Тула

ВИТАМИНЫ ДЛЯ КРЕПКИХ НЕРВОВ

Когда расстроена нервная система, жизнь становится не в радость. Часто меняется настроение, беспричинно одолевает усталость, даже если весь день только и делала, что спала да смотрела телевизор. Днем клонит в сон, а ночью его ни в одном глазу. Я с этим столкнулась, когда ради похудения решила посидеть на строгой диете, которую нашла в одном популярном журнале. Вес терялся, но с каждым днем с нервами обнаруживалось все больше и больше неполадок. Я стала дерганая, срывалась на близких, нарушился сон.

Я вовремя остановилась, не дошла до депрессии. После той попытки стала больше читать. Оказалось, что во многих диетах элементарно не хватает важнейших веществ, прежде всего витаминов, без которых вся нервная система приходит в разлад. Вот список важнейших «нервных» витаминов, дефицит которых возникает чаще всего, и их диетических источников.

Витамин А. Без него нарушается снабжение мозга кислородом, страдают оболочки нервных клеток. Его много в красных овощах и корнеплодах – сладких перцах, моркови, репе. Особенность этого витамина – для его усвоения обязательно нужен жир, поэтому его целиком исключать нельзя. Тертая морковь с ложкой сметаны или салат из перцев с растительным маслом в жир не превратятся, а вот дефицит витамина А ликвидируют.

Витамин D очень важен для памяти, а не только для костей и зубов. Его недостатка не будет, если ввести в свое питание зелень петрушки, кисломолочные продукты, рыбий жир. И еще по утрам и вечерам подставлять свою кожу солнышку – этот витамин синтезируется в коже под воздействием ультрафиолета.

Витамин B9 регулирует память и снабжение мозга кислородом. Второе название этого витамина – фолиевая кислота – происходит от латинского слова «листья». Зеленые овощи, укроп, капуста, а также тыква и цельные крупы – основные его источники.

Витамин B12 – самый сложный. Когда его не хватает, страдает не только нервная система, но и кровь, возникает анемия. Усталость и сонливость часто сигнализируют о его нехватке. Сложность в том, что содержится он только в животных продуктах. Если вы вегетарианец, нужно получать его из квашенных овощей и пивных дрожжей.

Витамин PP восстанавливает поврежденные нервные клетки, препятствует развитию склероза, укрепляет стенки сосудов. Лучшие источники витамина PP – лук, чеснок, морковь.

Кирьянова И. В., Ярославская обл., г. Рыбинск

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Зимой свежая капуста иногда стоит дороже апельсинов, так что у нас в ход идет только квашеная. Продукт этот даже считается полезнее, потому что обогащается кислотами и витаминами при закваске. На ее основе я готовлю и щи, и борщи, и тушеные овощи. И еще делаю на квашеной капусте ленивые голубцы. Получается очень вкусно!

1 стакан риса промыть на две воды и отварить до полуготовности, минут 10. Обжарить на растительном масле нарезанную луковицу с 300 г мясного фарша, посолить, поперчить. Смешать с рисом. Дальше на дно кастрюли налить немного растительного масла и выложить слой квашеной капусты, поверх – слой фарша, и так, пока не закончится вся начинка. Сверху сделать слой томатной пасты, налить воды, чтобы она на 2 пальца была выше, закрыть крышкой и варить на среднем огне до готовности риса, то есть минут 15-20. Потом закутать в одеяло, дать постоять полчаса.

Мурашева П.Д., г. Вологда

Шиповник выручит зимой



Впереди долгая зима. Как уберечься от простуды, вирусной эпидемии, других недугов? Вспомним про шиповник! Это доброе, будто излучающее солнечный свет растение летом и осенью украшало наши участки, газоны и пустоши. Ведущая рубрики К.И. Доронина уверена: тем, кто запасся им на зиму, болезни не страшны.

ПРАЗДНИК ЦВЕТЕНИЯ

Зацветая в начале лета, шиповник доверчиво заглядывает нам в глаза. Красота его нежных цветков проникает в душу: мир прекрасен, природа щедра, и все у нас будет хорошо!

Его цветки раскрываются с удивительной точностью – от 4 до 4:30 утра, хоть часы проверяй. Прародитель благородной розы источает чудесный тонкий аромат.

У древних славян со времен язычества был даже праздник цветущего шиповника – розалий, начало лета. А на Востоке он когда-то считался священным растением, даром Аллаха своим правоверным. И сегодня ортодоксальный мусульманин не потерпит, чтобы розовый лепесток лежал на земле, ибо сказано, что цветы эти возникли из капель пота пророка Магомета.

Лепестки белых, розовых, а иногда и темно-малиновых (в зависимости от грунта) цветков содержат целебное эфирное масло. Не только из благородной розы, но также из дикой делают ароматическую воду, лечебное варенье и многое другое. И цветки, и все его части давно используются в народной медицине.

ПОРА ЗА СВОРОБОВНИКОМ!

До чего же хороша печеная картошка с конопляным маслом! Тихие вечерние сумерки... А завтра, в воскресенье, надо вставать на рассвете.

Бабушка Елена замахивается деревянной ложкой: «Ради Бога, не ешь чеснок, ведь за своробовником идем! – Так на старинный лад она называет шиповник. – Вдруг дядюшку встретим! Он сейчас витаминами запасается перед зимней спячкой. Хоть нрав у него в осенние дни спокойный, но чесночного духа не переносит. Обозлится, учуяв чеснок, – не до шуток будет!» Вы, наверное, догадались, что дядюшкой величали медведя.

После первых легких заморозков заплуталось серебряными паутинами в оголенных деревьях короткое бабье лето. Прихватив ивовые корзинки, идем поутру с бабушкой Еленой к шиповниковым зарослям. Далеко.

Бабушка рассказывает о шиповнике. Сколько же она знает о нем! И перед мысленным взором пролетают страшные видения: кровоточащие десны больных цингой мореплавателей, гноящиеся язвы каторжников, раненных в боях солдат... Вот и мой папа томился в тюрьме. Дошел до самого Берлина, встретился с нами после войны – и забрали его неизвестно за что по 58-й статье. Бабушка говорит, что шиповником можно вылечить все эти болячки. Упоминает про розовую воду, которой лекари пропитывали повязки и накладывали их на раны.

У меня, наверное, отрешенный вид. Бабушка смеется и трясет за плечи: «Спускайся с облаков, лебедушка, пора приниматься за дело».

ДРАГОЦЕННОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ

Перед нами заросли шиповника на лесной опушке. Какое богатство! Ох как пригодились сшитые бабушкой Еленой варежки! Колючие ветки почти не ранят рук. Вот уже и половина лукошка спелых плодов.

Вдруг бабушка внезапно толкает меня в плечо, заставляет лечь в пожухлую траву и прижимает палец к губам: мол, замри. Лежим тихо, дыша в рукавички. А неподалеку орудует косолапый. Хорошо, что чеснока не наелась, послушалась бабушку. Вот он – большой, с лоснящейся бурой шерстью, какой-то неопрятный и неуклюжий. Поднялся на задние лапы и стоит, как человек. Принюхивается. Глазки – темные буравчики, по морде размазан шиповник.

Бабушка дает знак, и я верещу изо всех молодых сил на самой высокой ноте, как могут верещать только дети. А бабушка ухает басовито. Мишка съеживается от неожиданности, пружинисто падает на четыре лапы и, ломая кусты, мчится от нас, как паровоз, громко фыркая и пукая. «Да перестань уже горланить, что труба иерихонская, не то дядюшку кондрашка хватит», – смеется бабушка Елена.

Наполнив свои корзинки, мы возвращаемся домой. По дороге я предвкушаю счастливые мгновения: вечерами буду нанизывать шиповник на нитку, и получится великолепное ожерелье. Такого нет у самых богатых принцесс мира! А зимой эти целебные ягоды выручат не раз.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ПЛОДЫ?

Воистину нет в природе другого растения, столь богатого витамином С!

Особенно после благодатного солнечного лета в кисло-сладкой мякоти плодов шиповника таится огромный запас и других витаминов: А, группы В, Р. Некоторых Р-витаминных соединений в 10 раз больше, чем в лимонах, мандаринах и апельсинах. Есть необходимый печени витамин К. Много сахаров, пектиновых веществ, лимонной и других кислот. Здесь и соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция...

Поэтому очищенные от щетинистых семян плоды добавляют в лечебные сборы. Их используют почти при всех заболеваниях крови. Они способствуют восстановлению тканей и применяются при разных поражениях кожи. Свежие и сушеные, плоды шиповника служат противоцинготным, противовоспалительным, антисклеротическим средством. Активизируют работу печени, поджелудочной железы и окислительные процессы в организме. Нормализуют углеводный обмен, что очень важно при диабете. Также шиповник усиливает синтез

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



гормонов, секрецию желчи и выведение жидкости при сердечных, печеночных и почечных заболеваниях. Он укрепляет иммунную систему и применяется при неполадках в легких, желудке и кишечнике.

В аптеках продается холосас – сгущенный экстракт из плодов шиповника. Детишкам-сластенам, ограничивая сахар, мед, варенье, можно давать по кофейной ложечке холосаса. Причем независимо от того, выявлены у них болезни печени, поджелудочной или нет. Иногда поставить диагноз сразу непросто. Но у них все равно по каким-то причинам нарушены обменные процессы. А такое лекарство намного полезнее сладостей. Холосас рекомендуют и взрослым, особенно при заболеваниях печени. Это желчегонное, противовоспалительное и общеукрепляющее средство.

КЛАДОВАЯ ПРИРОДЫ

Даже листья шиповника богаты аскорбиновой кислотой. Там ее в 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Не зря весной, когда они еще молодые, в некоторых странах их добавляют в супы.

Не только из лепестков, но также из семян шиповника готовят целебное масло. Его принимают внутрь, с ним делают микроклизмы при неспецифическом язвенном колите, трещинах прямой кишки, простатите, эрозии шейки матки (плюс ирригации, тампоны). Масло шиповника – отличное средство для заживления ран, ожогов, язв.

Практически все виды дикой розы полезны для здоровья. Ученые заинтересовались химическим составом одного из них – шиповника коричного (Rosa cinnamomea). Есть надежда, что на основе этого уникального растения будет создано натуральное лекарство от так называемых болезней века. А пока мы и сами можем использовать шиповник для лечения. Ведь он доступен каждому.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОРНИ!

Когда будете выкапывать на своем участке старые кусты шиповника, не выбрасывайте корни! Это очень ценное лекарство.

Водные настои из сухих корней нормализуют обмен веществ и выводят мочевую кислоту при подагрических артритах. Ими лечат цирроз печени в начальной стадии и склероз сосудов. Они помогают даже в борьбе со злокачественными опухолями – служат вспомогательным средством при химио- и лучевой терапии.

Если у вас отложение солей, мучают остеохондроз, подагрический артрит, артроз или бурсит, надо почистить корни шиповника, хорошо их высушить, измельчить.

Для приготовления настойки 100 г сырья полностью залить качественной водкой. Настоять 21 день в темном месте, в хорошо закрытой бутылке. Принимать 3 раза в день перед едой по 1 ст. л.

Не забывайте о диуретических (мочегонных) свойствах корней шиповника. Во время лечения настойкой постоянно ешьте продукты, богатые калием, кальцием, магнием, так как они выводятся из организма. Обычно курс лечения составляет 40 дней. Затем надо сделать перерыв на 12 дней, а для женщин – и на период «критических» дней.

Если вам спиртовые настойки противопоказаны, можете приготовить водный отвар из расчета: 1 ст. л. корней шиповника на 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут на медленном огне, а лучше 30 минут на водяной бане. Затем долить кипяченой воды до первоначального объема. Настоять ночь, закрыв крышкой. Принимать по 100 мл перед едой. Курс такой же, как при лечении настойкой.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛАКОМСТВА

На Алтае и в Сибири не выбрасывают и семена шиповника. Их поджаривают, измельчают и готовят из них целебный и питательный напиток, напоминающий кофе. У него прекрасный аромат с оттенком ванили.

В странах Юго-Восточной Азии употребляют, как овощ, молодые, еще мягкие светло-зеленые побеги шиповника. Весной их заквашивают со специями. На вкус – как малосольные огурцы.

Из лепестков, кроме варенья и вина, готовят целебный чай. А из свежих плодов, очищенных от семян, получается чудесная приправа к мясу. Этими же высушенными плодами можно витаминизировать любые напитки, кондитерские изделия. Еще на Востоке из них делают пастилу.

Протирают через мелкое сито 5 кг очищенных от семян свежих плодов шиповника. Добавляют 4 кг сахарного песка, 4-5 сырых яичных белков (свежих, от домашних кур). Смесь взбивают в течение 40-45 минут. Масса должна быть пенистой, рыхлой, но не растекающейся. Ее раскладывают в форму на смазанную маслом специальную бумагу, ставят в духовку и подсушивают при температуре 50-60°.

Хорошая, правильно приготовленная пастила не должна прилипать к деревянной палочке при прокалывании. После охлаждения ее освобождают от бумаги и посыпают сахарной пудрой. Просто, вкусно – и очень полезно!

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Настой из сушеных плодов шиповника – отличное общеукрепляющее, поливитаминное средство. Чтобы не болеть зимой, его можно пить вместо чая. Залить в термосе стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сырья. Через 12 часов хорошенько взболтать и дать отстояться еще полчаса. Затем тщательно процедить и принимать настой по 0,5 стакана 3-4 раза в день перед едой.
- При хронических гепатитах (любых) применяют отвар из корней шиповника и барбариса – по 0,5 ст. л. того и другого на 0,5 л кипятка. С вечера прокипятить 15 минут на медленном огне и настоять ночь под крышкой. Утром процедить и пить по 100 мл перед едой 3-4 раза в день. Курс лечения – 40 дней.
- От нейродермита, экземы (в том числе мокнущей), от многих дерматозов помогает мазь с шиповником. Смешать 1 стакан вытопленного куриного жира; 2 ст. л. порошка из сухих плодов шиповника; по 1 ст. л. порошка из лавровых листьев, чаги и корней чистотела; 1 ч. л. очищенной серы. Довести до кипения на водяной бане, на слабом огне и томить 3 часа. Горячую смесь процедить в стеклянные баночки. Смазывать ею на ночь пораженные места. Одновременно принимать внутрь отвар шиповника.



«Зеленка»

Сейчас столько средств для ухода за кожей, что можно просто растеряться – что и от чего применять.

Ну, мне-то, в общем, особо ничего и не надо: на кожу я пожаловаться не могу, слава богу, от природы у меня кожа чистая, ровная – ни прыщиков, ни воспалений, ни раздражений. Но есть одна беда: часто высыпает «простуда», то есть герпес – такие пузырьки на крыльях носа или около губ. По закону подлости это бывает накануне важных событий. Например, последний раз это случилось, когда мой парень пригласил меня знакомиться со своими родителями. Представляете – приходит невеста сына, а на лице у нее… в общем, кошмар! Я приуныла, до встречи оставалось всего три дня, и никакой надежды, что все пройдет.

В таком настроении я пришла по просьбе мамы навестить своего деда, продукты ему принесла. Дед, встретив меня и узнав причину моего уныния, улыбнулся и уверенно сказал: «Сейчас мы тебя вылечим!» Он покопался у себя в стенном шкафу и достал оттуда тюбик с зубной пастой «Лесная», явно из «перестроечных» запасов.

Я не слишком удивилась, только насмешливо хмыкнула. Ведь мой дедуля – большой оригинал, у него дома хранятся совершенно удивительные вещи со старых времен: допотопные ручные овощерезки, «ископаемые» консервные ножи, доисторические магнитные мыльницы и прочие раритеты. «А при чем тут паста? Зубы чистить пойдем?» – съязвила я. Но дед не смутился и рассказал мне свою историю.

«В далекие годы моего советского детства, когда я был пионером, я, как все мои ровесники, ездил летом в пионерский лагерь. Честно сказать, ездил я туда неохотно, потому что парнем был хлипким, неспортивным, слабеньким. К тому же в детстве я так часто болел, что наш врач, жалея меня, постоянно продлевал мою справку – освобождение от физкультуры. Да и мама все время меня одергивала: не бегай, не прыгай, закутай шею шарфом – простудишься, не пей холодного, не ешь мороженого и т.д. А я все равно чаще всех в классе простужался и первым подхватывал любую школьную инфекцию – от гриппа до ветрянки. Но все же каждое лето я одну смену проводил в пионерском лагере. Почему-то тут мама была настойчивой, считая, что ребенок должен хоть месяц побыть на воздухе, а снимать дачу у нас возможностей не было.

Неприятности от моих простуд всегда выражались еще и в том, что под конец заболевания герпес сплошь покрывал мои губы пузырьками, которые потом превращались в коричневые корки. Мокнущие корочки просто сводили меня с ума, так хотелось их содрать и расчесать подсыхающие пузырьки. Иногда из ранок шла кровь, и над моим кровавым ртом издевались одноклассники, поддразнивая меня и называя Дракулой.

Летом на солнышке герпес высыпал пореже, но стоило мне подхватить насморк или простудить горло, как предательские пузырьки вновь заставляли меня буквально стонать от их появления.

В пионерском лагере мне приходилось терпеть от ровесников не меньше, чем в школе, особенно перед окончанием смены, когда градус хулиганства и всяческих проделок достигал своего апогея. Но главные беды для меня всегда наступали в последнюю ночь перед отъездом из лагеря. Тогда все наши отпетые заводилы и драчуны как с цепи срывались. Чего они только ни делали: и клеем склеивали пальцы на ногах у спящих, и завязывали простыню таким узлом, что человек в ней был скручен и абсолютно беспомощен, но любимым развлечением было мазать лица у спящих товарищей зубной пастой. И мне доставалось больше всех.

И вот как-то раз перед самым окончанием лагерной смены я просыпаюсь утром и не могу разлепить ни глаз, ни рта. Слышу – рядом гогочут соседи по палате. Я догадался, что меня вымазали пастой, и кинулся к умывальнику, чтобы смыть эту гадость с лица. Промыл глаза, смотрю – а лицо у меня не белое, а какое-то зеленое. А, понял я, это они меня измазали зубной пастой "Лесная", а она с хвойным экстрактом, поэтому зеленая. Но когда я смыл эту "зеленку" с губ и рта, то просто замер. Вокруг моего бедного рта, еще вчера вечером охваченного кольцом пузырей герпеса после купания в холодном озере, теперь образовалась здоровая плотная корочка, обещающая мне, что все подсохло, и скоро мои высыпания пройдут. Что за чудеса! Ведь раньше герпес меня мучил чуть ли не по две недели, а тут присох за ночь. "Паста! – осенило меня. Это же зубная паста так подсушила мой герпес!"

Осмелев, я так же противно заржал, как и мои обидчики, которые совсем не ожидали такого эффекта. "А ну-ка дай сюда тюбик, – подскочил я к самому дрянному нашему мальчишке, – давай быстро, а не то!" Что это за "не то" я, конечно, не додумал, сам удивляясь своей наглости, ведь я всегда был такой тихоня. Никто и опомниться не успел, как я выхватил тюбик с "Лесной" пастой из тумбочки своего обидчика и сам густо намазал себе вокруг рта. "Что, съели?" – помню, заорал я весело и страшно. Они, оторопев от такого поведения самого забитого мальчишки в отряде, только стояли и смотрели на меня, а потом, покрутив пальцем у виска, гуськом вышли из палаты. А я собрал свои вещи и победно сел в автобус, не обращая внимания на вопросы вожатых и других ребят по поводу своего зеленого рта.

Этот случай в пионерском лагере научил меня справляться с высыпаниями на лице – действительно, "Лесная" здорово подсушивала и залечивала пузырьки герпеса. Потом, став постарше, я решил покончить со своим состоянием болезненного и слабого мальчишки, записался в секцию легкой атлетики, стал закаляться, обливался холодной водой, и герпес появлялся у меня все реже и реже. Но когда он все же меня настигал, я опять применял свою испытанную "зеленку".

Эх, жаль, что в последнее время мою "зеленку" редко найдешь в аптеках. Но с простудами я, надеюсь, покончил, чего и тебе, внучка, желаю! Закаляйся, ешь витамины, укрепляй иммунитет. А если еще встретишь в продаже мою любимую "зеленку" – "Лесную" зубную пасту, купи для деда – все-таки память детства!»

Парфенова Анна,
г. Волгоград

Пишите, единомышленники!

Познакомлюсь с мужчинами и женщинами, ведущими здоровый образ жизни, стремящимися к духовному и физическому совершенствованию. Ищу единомышленников для обмена опытом, поддержки, дружбы и любви. Пишите о своих достижениях и проблемах! Мне 50 лет, пенсионерка по выслуге.

Адрес: Морозовой Светлане, 162611, Вологодская обл., г. Череповец, пр. Строителей, д. 25, кв. 9. Тел. 8-951-730-65-28

Если ты такой хороший...

Подарю любовь, ласку, нежность, заботу своему единственному, мужчине до 60 лет. Хорошему! Я заядлая рыбачка, любящая природу. Сочиняю стихи, вожу автомобиль. Мне 57 лет (155-58). Соглашусь на переезд, хотя имею трехкомнатную квартиру. Очень одинока. Также ищу подруг, тоже одиноких.

Адрес: Бобровой Алле, 187553, Ленинградская обл., г. Тихвин, 2-й мкр-н, д. 10, кв. 37. Тел.: 8-964-361-47-55, 8-906-252-36-00

Для серьезных отношений

Ищу вторую половинку, спокойную и верную, бескорыстную, не вспыльчивую и не жадную к деньгам. Можно верующую (христианку), но не фанатичную и близкую по духу, чтобы было взаимопонимание. Вы не курите, не судимы и не пьяница. Средней полноты, ростом от 155 см. Не обременены детьми и внуками. Родились в год Кабана (Дева или Телец). Возможно, из Липецкой области, из сельской местности или небольшого города. Сам я родился в деревне, там и дом стоит, а живу в Санкт-Петербурге. Могу поменять место жительства. Мне 65 лет (170-70), по гороскопу Телец. Без вредных привычек. Добрый, порядочный, спокойный, не жадный, не богатый. Одинок. Звоните во второй половине дня.

Петр, Санкт-Петербург, тел. +7-951-671-16-98

Добрая, надежная

Мне 64 года (158-65), по гороскопу Рак, татарочка. Добрая, надежная. Люблю домашний уют, природу. Познакомлюсь с порядочным, надежным, заботливым мужчиной 65-75 лет, желательно из Краснодарского края. Для серьезных отношений. Согласна на переезд.

Фаина, тел. 8-963-161-05-08

Жду звонка

Одинокая, скромная, честная и добрая бабушка, 72 года (164-64), без детей и внуков. Устала без теплых отношений. Есть квартира, жилая дача, но нет настоящего друга (мужа). Даже подруги нет. Приглашу к себе одинокого, как я, вдовца своего возраста, надежного, без вредных привычек и судимости, умеющего многое делать своими руками и водить автомобиль. Если беженец с Украины, тоже буду рада. А может, найдется одинокая женщина моложе меня, добрая, заботливая, которая будет рада общению и согласится на переезд. Вместе легче заниматься дачными делами, помогая друг другу во всем. Вместе легче жить!

г. Курган, тел. 8-908-005-81-85

Вдвоем уютнее

По гороскопу я Рыбы, но не молчунья, хотя люблю тишину. Родилась в Москве (60-164), очень люблю свою малую родину, вот только написать туда уже некому. С представителями водных знаков у меня все ладится. Напиши, позови, хозяин более-менее приличного аквариума! Вдвоем нам будет уютнее. Отвечу не только москвичам. Пишите все, не утратившие любви к жизни!

Адрес: Лидии Ивановне, 443030, г. Самара, ул. Спортивная, д. 27, кв. 5

Чтобы жить в радости

Одинокая порядочная вдова, за 60, пенсионерка, обаятельная. Для создания семьи приглашу к себе порядочного пенсионера, одинокого, оставшегося без жилья или с жильем. Будем жить в радости, заботиться друг о друге. Ты рядом или далеко? Жду письмо с фотографией (обязательно верну).

Адрес: Кулешовой Нине Дмитриевне, 302025, г. Орел, ул. Металлургов, д. 6, кв. 25

Скучно и одиноко

Вдова, 67 лет, рост 160 см, по гороскопу Козерог. Добрая, отзывчивая. Обыкновенная. Переехала с Кубани поближе к дочке, но мне здесь не нравится. Нет леса, скучно и одиноко. Хотела бы встретить порядочного вдовца с Крыма, Кубани или Центрального Черноземья, где нет Чернобыльской зоны. Ценю преданность и верность. Обращаюсь к тому, кто сможет понять и принять меня. Пока – для дружеских отношений. Варианты прислуги и няньки не приемлю. Родилась я и выросла в Новосибирской области, много лет жила на о. Сахалин (г. Оха). Пишите СМС или звоните с 17 до 21 часа.

Вера, Белгородская обл., тел.: 8-960-624-52-46, 8-951-137-69-52

Верю в свою половинку

Вдова, 59 лет, не худышка. Русская, православная, простая и домашняя. Жильем обеспечена, детей нет. Люблю создавать уют, готовить, печь, заниматься огородом. Не теряю надежды встретить доброго, ласкового, порядочного и хозяйственного мужчину, непьющего и не судимого, без завышенных требований. Возраст – в пределах разумного. Для создания семьи, чтобы прожить оставшиеся годы в любви, согласии, заботе друг о друге. Хочется на старости лет спокойной жизни и простого женского счастья. Верю, что есть и моя половинка.

Удмуртия, г. Воткинск, тел. 8-919-004-82-50

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



Надеюсь на нашу встречу

Добрая, приятная женщина, вдова, 64 года (165-70). Спокойная, хозяйственная, работаю. Надеюсь на встречу с порядочным мужчиной без вредных привычек, 60-70 лет.

Адрес: Краевой Серафиме Васильевне, 188682, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п. им. Свердлова, мкр-н №1, д. 35, кв. 59. Тел. 8-921-378-88-76

Устала от одиночества

Ищу спутника жизни на всю оставшуюся жизнь, понимающего мужчину до 65 лет. Устала от одиночества. Мне 57 лет (168-80). Живу в ближнем Подмосковье. Без материальных и жилищных проблем. Хочу любить и быть любимой.

Татьяна, Московская обл., тел. 8-926-344-95-07

Где мои родные?

Так хочется узнать, где захоронения погибших на фронте родных! Бабушка получила похоронки на своих сыновей – Кулагиных Петра Степановича, 1902 года рождения, и Валентина Степановича, 1923 года рождения. Это мои дяди, родные братья мамы. Погиб и отец мужа, Джохадзе Алексей Иванович 1911 года рождения. Родом он из Краснодарского края, из села Зудали. Военный билет выдан ДРА №180793 (66-й состав, рядовой). Мы до сих пор ищем их могилы. Где наши родные? Где они? Может, на одном из памятников читатели увидят эти фамилии. Очень жду вестей.

Адрес: Безобразовой С.П., 188320, Ленинградская обл., Гатчинский р-н, г. Коммунар, ул. Западная, д. 1, кв. 8

Буду надежной женой

Мне 56 лет, рост 170 см, русская, по гороскопу Водолей. Надежная и порядочная, серьезная и веселая, добрая, православная. Иногда хожу на службы. Взрослые дети живут отдельно. В молодые годы жила в Казахстане, в годы перестройки переехала на свою историческую родину. Познакомлюсь со вдовцом или военным пенсионером ростом не ниже 175 см, до 65 лет, русским, православным. Вы серьезный, надежный. Не курите, не судимы, спиртные напитки – в меру. Может, найдется такая же одинокая душа, которая хочет душевного тепла. Буду верной и надежной женой, преданным другом. Соглашусь на переезд.

Адрес: Каштановой Наталии, 188990, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Светогорск, ул. Лесная, д. 11/71. Тел. +7-952-391-49-67

Главное – дети

Мне 32 года, симпатичная, добрая, жизнерадостная. Интересы разносторонние. Люблю спорт, природу, книги, путешествия, животных. Одна воспитываю сына. Главным смыслом жизни считаю детей, семью. Есть большая мечта – взять ребенка из детского дома, а если получится, то не одного. Хотелось бы познакомиться и подружиться с семьями, у которых уже есть такой опыт. И главное: не теряю надежды встретить надежного, честного человека с похожими взглядами на жизнь, который станет нам верным другом и опорой.

Адрес: Антоновой Алене, 355040, г. Ставрополь-40, а/я 4355. Тел. 8-928-650-77-96

Дорогие женщины!

Мне 72 года (178-84), выгляжу моложе своих лет, здоров. С этого года вдовец. Очень скорблю, но что поделаешь... Без хозяйки никак нельзя. По дому все делаю сам. Образование высшее, не пью и не курю, не сидел. Живу один в частном доме со всеми удобствами, в 100 км от Москвы. Не люблю скандалов, криков. Взрослая дочь – отдельно. Дом завещан, пенсия небольшая. Надеюсь познакомиться с женщиной от 58 до 66 лет, славянкой, гражданкой РФ или Белоруссии, здоровой, не полной, доброй, хозяйственной и честной. Вы без вредных привычек, судимостей, материальных и жилищных проблем, без детей. Ведете здоровый образ жизни. Желательно из большого города, а наш дом и участок были бы как дача. Прошу фото, свое тоже вышлю.

Адрес: Борисову Вячеславу Романовичу, 601672, Владимирская обл., Александровский р-н, г. Струнино, д/в. Тел. 8-904-590-26-53. E-mail: visitor@mail.ru

Не хватает общения

Молодая женщина, инвалид 1-й группы после инсульта. Не лежачая, двигаюсь с палкой. Хочу познакомиться с интересными людьми для переписки. Мне будет очень приятно получить письмо. Не хватает общения.

Адрес: Маняхиной Светлане, 353915, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Прохорова, д. 44/3

Познакомлюсь с доброй девушкой

Мне 30 лет, приятной внешности, худенький, рост 170 см. Не пью и не курю. Домашний, спокойный. Инвалид 2-й группы, не работаю, но есть пенсия. Без жилья, согласен на переезд. Хочу познакомиться с простой девушкой, доброй, спокойной и домашней, без вредных привычек. Можно тоже с инвалидностью 2-й группы. Желательно из Старого Оскола или Белгородской области.

Адрес: Косимову Владимиру Алексеевичу, Белгородская обл., Старооскольский р-н, с. Солдатское, ул. Центральная, д. 66. Тел. 8-904-093-18-23

Хочу создать семью

Русский мужчина без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с русской, порядочной, трудолюбивой женщиной до 35 лет, согласной на переезд.

Тел. 8-987-324-25-98

Ангел мой, будь со мной

Оптимистка, 41 год (152-50), шатенка, по гороскопу Весы. Без вредных привычек. Разведена, есть взрослая дочь и сын 10 лет. Живу на съемной квартире вместе с сыном. Не корыстная, нежная и страстная, хозяйственная и целеустремленная, православная. Интересуюсь нетрадиционной медициной. Выбираю достойного мужчину, чтобы жить вместе до конца дней. Соглашусь на переезд в Белгород. Ты русский, православный, 43-46 лет, рост 170-178 см, вес до 80 кг, кареглазый, спортивный. Без вредных привычек, добрый и общительный, обеспеченный. Имеешь бизнес, любишь природу, детей, путешествия. Аккуратный, следишь за здоровьем. Мечтаешь о крепкой семье, детях. Прошу конверт с обратным адресом.

Адрес: Зубковой Людмиле Владимировне, 309954, Белгородская обл., Валуйский р-н, с. Рождествено, д/в. Тел. 8-951-130-80-49

Мы подружимся

Мужчина, 45 лет (178-82), внешне приятный. Для дружеских отношений познакомлюсь с приятной стройной женщиной 35-50 лет, доброй, не корыстной, можно из сельской местности.

Александр, тел. 8-917-767-84-76

Баня, сад, огород

Надеюсь на встречу с одиноким мужчиной от 60 лет, высоким, непьющим, надежным, верным и ласковым, не скупым и не сидевшим в тюрьме. Мне 62 года (168-58), в разводе. Миловидная, стройная блондинка. Живу в деревне. Есть новая хорошая баня, дом, огород, сад, держу кур. Взрослые дети – отдельно. Звоните, на СМС не отвечаю.

Любовь Ивановна, тел. 8-921-693-35-28

Ищем друзей

Семейная пара, Ирина (45 лет) и Сережа (55 лет), инвалиды детства, прихожане православного храма. Очень любим паломничества в монастыри. Ищем друзей тоже с инвалидностью, особенно из своей области, чтобы можно было встречаться. Ваши возраст, семейное положение, заболевания не имеют значения. Пожалуйста, наклеивайте на письмо текст этого объявления.

Адрес: Фитисовой Ирине Анатольевне, 301900, Тульская обл., п. Теплое, ул. Кооперативная, д. 7, кв. 3

Нужен добрый и трудолюбивый

Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким мужчиной от 60 лет, непьющим и не судимым. Мне 64 года, вдова. Может, найдется и моя половинка. Нужен добрый, надежный, трудолюбивый человек, а не лодырь, который только лежит у телевизора.

Адрес: Ромашковой Тамаре Григорьевне, 168502, Коми, г. Сосногорск, 6-й мкр-н, д. 14, кв. 18. Тел. 8-904-863-84-51



Очень болят суставы

В 63 года у меня деформирующий артроз второй степени. Суставы болят, особенно ночью. Лекарства, мази малоэффективны. Прошу помочь народными средствами. Где-то слышала о таком составе: «Тройной» одеколон, йод, нашатырный спирт. Но не знаю пропорций. Кто знает точный рецепт? Очень прошу сообщить.

Адрес: Орловой Л.А., 249406, Калужская обл., г. Людиново, ул. Урицкого, д. 1а, кв. 9. Тел. 8-910-529-20-85

Кто справился с гипотиреозом?

Недавно обнаружили гипотиреоз щитовидной железы. В первый раз анализ показал ТТГ 25,4. Эндокринолог выписал лекарство. Уровень гормона понизился, а потом – ТТГ 10,2. Может, есть народные средства, чтобы вылечить щитовидку? Мне 64 года.

Адрес: Халеминой С.И., 624605, Свердловская обл., г. Алапаевск, ул. Толмачева, д. 12а, кв. 20

Плохо после операции

Дочери 31 год. Лечила гайморит в больнице 3 месяца – не помогло, хотя делали 3 прокола. Затем последовала операция, исправление носовой перегородки. Расширили лазером гайморовы решетки. После операции болит голова. МРТ показала затемнение (отек) лобных и гайморовых пазух. Что делать, как помочь дочери? Пожалуйста, поделитесь рецептом, советом!

Адрес: Горьковой Галине Серафимовне, 155810, Ивановская обл., г. Кинишма, п. Красноволжец, д. 1, кв. 3. Тел.: 8-49331-5-32-56, 8-920-367-34-82

Помогите остановить глаукому

Беспрерывно текут слезы из обоих глаз. Из-за этого плохо вижу, ничего не могу делать. У меня глаукома, сделали операцию 8 лет назад. Выписали капли. Как закапаю ими глаза, так и одолевают слезы. Кажется, будто соринка попала. А если не капать, то поднимается давление. Второй глаз видит лишь на 20%. Подскажите, что можно сделать!

Адрес: Кунгурцевой Нине Семеновне, 640002, г. Курган, ул. Пушкина, д. 91, кв. 3

С чего начать?

Всю жизнь принимала много лекарств, и вот теперь – лекарственный гепатит. У меня болезни сосудов мозга, кардиопатия, узловой зоб, венозная недостаточность ног, мочекаменный диатез, киста почки (18,3 мм) и хронический пиелонефрит. Беда с пищеварением: холецистит, гастродуоденит, эрозийный дуоденит. Можно ли избавиться травами от хеликобактерии? Еще геморрой (раньше были запоры), трещина дивертикулы, сильнейшее вздутие в кишечнике. Женские болезни: миома (8-9 недель), узловая мастопатия. Больной позвоночник: сколиоз, остеохондроз, остеоартроз в шейном отделе плюс плоскостопие. Также катаракта, макулодистрофия, клещ на ресницах, сухость во рту, кровоточивость десен, хронический бронхит, частые простуды (слабый иммунитет). Бессонница, нет сил... Можно ли вылечить хоть что-нибудь? Мне очень тяжело.

Адрес: Еськовой Людмиле Ивановне, МД–2068, Молдова, г. Кишинев, ул. Киев, д. 2, кв. 49. Тел. 022-44-68-71

У внука аденоиды

Внуку 11 лет, у него аденоиды. Часто простывает, так как дышит ртом. Добрые люди, может, кто избавился от аденоидов народным средством, без операции? Буду очень вам благодарна за рецепт.

Адрес: Ильичевой Любови Михеевне, 640006, Курганская обл., г. Курган, ул. Уральская, д. 24, кв. 23

Лейкоплакия и холецистит

Мне 63 года, живу в селе. Год назад обнаружили лейкоплакию (наружную). Анализы хорошие. Лечилась мазями, травами, но чем дальше, тем хуже. Еще УЗИ показало хронический холецистит. Можно ли вылечить или хотя бы остановить лейкоплакию, чтобы она не перешла в рак? Подскажите как.

Адрес: Южаковой Тамаре Анатольевне, 662624, Красноярский край, Минусинский р-н, с. Знаменка, ул. Рабочая, д. 29

Теряю зрение

Левый глаз только чуть-чуть различает предметы. И правый плохо видит буквы, строчки. По утрам глаза заволакивает туман, все двоится. Кто вылечился народными средствами? Как остановить болезнь? Поделитесь своими рецептами! Очень надеюсь и жду.

Адрес: Осовой Галине, 692426, Приморский край, Кавалеровский р-н, п. Хрустальный, ул. Нижняя, д. 18

Рады любой помощи

Пишет вам молодая мама шестерых детей. У меня резкие боли в левом боку. Врачи не знают, что это, УЗИ делали уже 2 раза. А люди говорят, что это поджелудочная. Подскажите, чем мне полечиться. И давление скачет, и месячных нет, хотя не беременна. Еще, добрые люди, если можете, помогите, пожалуйста, детям. Нужна обувь: Мише (16 лет) – размер 42; Любе (14 лет) – 40; Артему (9 лет) – 35; Денису (7 лет) – 34; Варваре (4 года) и Катюше (2 года). Пишите, будем рады всем и всему.

Адрес: Ивановой Наталье Александровне, 606626, Нижегородская обл., Семеновский р-н, д. Зубово, ул. Задняя, д. 14. Тел. +7-952-477-95-88

Чем лечить псориаз?

Внучке 21 год, заболела неизлечимой, как говорят, болезнью – псориазом. Дайте, пожалуйста, какие-нибудь советы, подскажите травы или другое лечение! Как поддержать внучку? Очень надеюсь получить ответ.

Адрес: Антоновой Валентине Петровне, 140033, Московская обл., Люберецкий р-н, п. Малаховка, Михневское шоссе, д. 15, корп. 4, кв. 25

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786–27–50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская Республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 12.11.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 30 ноября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная